



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



VYUŽITÍ DOBRODRUŽNÉ VÝCHOVY PRO ROZVOJ SPOLUPRÁCE ČLENŮ DĚTSKÉHO FOTBALOVÉHO ODDÍLU

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Alena Gubičová**
Vedoucí práce: PhDr. Jan Činčera, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



USAGE OF ADVENTUROUS ACTIVITIES FOR DEVELOPMENT OF COOPERATION OF CHILDREN'S FOOTBALL SOCIETY MEMBERS

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time
Author: **Alena Gubičová**
Supervisor: PhDr. Jan Činčera, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Alena Gubičová**
Osobní číslo: **P10000123**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Využití dobrodružné výchovy pro rozvoj spolupráce členů dětského fotbalového oddílu**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

- 1) Vytvoření programu pro skupinu malých sportovců na základě metodiky prožitkové a dobrodružné výchovy.
- 2) Realizace programu a vyhodnocení jeho efektivity pomocí kvalitativních evaluačních metod.

Požadavky :

Průběžná práce se skupinou dětí ve věku 6 -14let organizované ve fotbalovém oddílu po dobu 6 měsíců na základě vytvořeného programu.

Pomocí rozhovorů a pozorování vyhodnotit, jak se v průběhu programu vyvíjí vzájemné vztahy ve skupině i osobní rozvoj jednotlivců

Metody:

Aplikace prožitkové a dobrodružné metodiky při přípravě programu. Pozorování, rozhovory s účastníky, rodiči a trenéry.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

Činčera Jan, Práce s hrou. Pro profesionály. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.

Hanuš Radek, Lenka Chytilová, Zážitkově pedagogické učení. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.

Navrátil Stanislav, Mattioli Jan, Problémové chování dětí a mládeže. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3672-3.

Švaříček Roman, Šedová Klára, Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jan Činčera, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

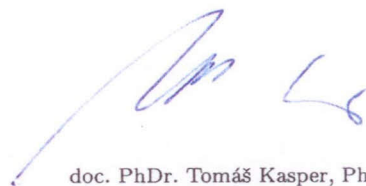
Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. prosince 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. ledna 2013

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Janu Činčerovi, Ph.D., za konzultace, připomínky a odbornou pomoc.

Zároveň si zaslouží poděkování moje rodina za pochopení a podporu během celého studia, obzvláště při psaní bakalářské práce.

Anotace v českém jazyce

Tématem této bakalářské práce je vytvoření, realizace a následné zhodnocení programu s prvky dobrodružné výchovy ve skupině dětí fotbalového oddílu.

Teoretická část se zabývá vývojem sportovních oddílů a vývojovými specifiky staršího školního věku. Popisuje vývoj a význam prožitkové pedagogiky a její hlavní principy.

Praktická část charakterizuje dětský sportovní oddíl, program, kterého se děti zúčastnily a závěrečné vyhodnocení programu.

Hlavním cílem bakalářské práce je ověřit, zda uvedený program pozitivně ovlivní dynamiku dětského sportovního oddílu.

Klíčová slova: dobrodružná výchova, prožitková pedagogika, komunikace, spolupráce, sportovní oddíl, starší školní věk, skupinová koheze

Annotation in English

The aim of the thesis was to design, implement, and evaluate an adventure education program for members of a football boy-club. In the first part, the thesis introduces the history of sport clubs in the Czech Republic. Because it focuses on the work with young boys, specific gender and developmental issues are discussed. The instructional framework of the thesis is based on principles of experiential adventure education that is briefly introduced.

In the second part, the football club where the experiment was conducted is characterized. The thesis describes the program' goals and its main instructional strategies. The evaluation presents the results of the program from the point of view of boys' trainers who were interviewed, and from the perspective of the author of the program who was also a leader of its activities. A change in group cohesion was analyzed with the help of pre/post testing applying standardized instrument and statistical procedure.

The results suggested that the program was effective for promoting higher social cohesion and eliminating incidents of boys' aggression in the club. Further implication of this experiment are discussed.

Key words: adventure education, experiential education, communication, cooperation, sport club, early adolescence, group cohesion

OBSAH

1. Úvod.....	10
Teoretická část	
2. Sportovní příprava mládeže v ČR.....	12
2.1. Historie sportovní přípravy.....	12
2.2. Současný stav sportu a sportovních oddílů v České republice.....	14
2.3. Problémy ve sportovních oddílech mládeže.....	16
3. Práce s dětskými kolektivy.....	20
3.1. Specifika věkové skupiny.....	20
3.2. Metodická doporučení pro práci s dětskými oddíly.....	22
3.3. Principy prožitkové pedagogiky.....	25
Praktická část	
4. Projekt na zlepšení vztahů v dětském sportovním oddíle.....	33
4.1. Popis oddílu.....	33
4.2. Příprava programu.....	34
4.3. Metodika evaluace.....	38
4.4. Průběh programu.....	41
4.5. Hodnocení trenérů.....	46
4.6. Skupinová koheze.....	49
4.7. Diskuse.....	51
5. Závěr.....	52
6. Seznam použité literatury.....	53
7. Přílohy.....	55

1. Úvod

Hlavní motiv, který mne přivedl ke zpracování tématu v bakalářské práci je moje dobrovolnická činnost ve fotbalovém oddíle. V tomto oddíle se již 10 let věnuji náplni volnočasových aktivit s mládeží, administrativní činnosti, komunikaci se sponzory a organizování sportovních soustředění pro mládež. Během těchto aktivit jsem byla v kontaktu s trenéry, rodiči i samotnými dětmi.

Ve skupině dětí docházelo v poslední době ke konfliktním situacím, děti se vzájemně ponižovaly, komunikace vážla a spolupráce mezi nimi byla velmi špatná. Atmosféra v oddíle byla napjatá a mezi rodiči také docházelo ke konfliktům.

Tato situace mě přiměla zabývat se myšlenkou vytvořit program, který by mohl eliminovat závadové chování a zlepšit spolupráci ve skupině. Vypracovala jsem program, který děti absolvovaly dvakrát týdně po dobu 60 minut v průběhu šesti měsíců, a zjišťovala, zda uvedený program ovlivní chování této skupiny. Zajímalo mne, zda dojde mezi dětmi ke zlepšení vztahů, zda se zlepší spolupráce mezi nimi a ubude vzájemných útoků a osočování.

Úvodu teoretické části jsem se zaměřila na historii sportu a tělovýchovy a vzniku sportovních organizací. Následující kapitola popisuje současné sportovní organizace a jak je vnímán sport dnes.

Problémy, s jakými se potýkají sportovní oddíly, které se věnují dětem, jsou popsány v další kapitole. Jde převážně o výchovné problémy, které mají většinou svůj původ v rodině, ale jsou popsány způsoby, jak by je měl trenér či vedoucí řešit.

V další části jsem se zaměřila na vývojová specifika starších žáků, kteří jsou skupinou, která absolvovala program. Tato skupina je ve velmi citlivém vývojovém stádiu, mělo by se tak proto na ni pohlížet a vědět, že určité reakce jsou v tomto období naprosto přirozené.

V následující kapitole jsem se zaměřila na způsob vedení dětí ve sportovních oddílech. Vedení dětí je naprosto odlišné od vedení dospělých, je proto nutné tréninky tomu přizpůsobit a nároky na trenéra dětí jsou větší než na trenéra dospělých.

V poslední kapitole teoretické části jsem se snažila stručně popsat principy a metody prožitkové pedagogiky.

Praktická část je věnována programu, který jsem připravila pro děti sportovního oddílu. Popsala jsem, jak byl program připravený, jak probíhal a jaké výsledky přinesl.

Uvedla jsem, jaké metody jsem během své práce použila a v závěru jsem shrnula všechny výsledky, abych zjistila, zda program ovlivnil skupinovou kohezi.

Teoretická část

2. Sportovní příprava mládeže v ČR

2.1. Historie sportovní přípravy

Sokol

Významný vliv na rozvoj tělesné výchovy českého a slovenského národa mělo založení Sokola. Spolek Tělocvičné jednoty Pražské (později Sokol Pražský) byl založen 16. února 1862. Za hlavní osobnost Sokola Pražského je považován PhDr. Miroslav Tyrš (1832-1884), který dal podnět k jeho založení a stál v čele jeho činnosti. Na základě svých poznatků a zkušeností v tělesné a kulturní výchově vytvořil ve své práci „Základové tělocviku“ sokolskou tělovýchovnou soustavu. Tyršova představa o správném Sokolovi byla podle vzoru kalokagathie. Sokol by měl být fyzicky zdatný, vzdělaný a měl by mít správné morální hodnoty. Začaly vznikat sokolské spolky v dalších městech, organizace se rozvíjela, o členství byl velký zájem. Po vypuknutí I. světové války však bylo ústředí sokolského hnutí rozpuštěno, Kössl, Krátký, Marek (1986).

Po vzniku Československa zaznamenal Sokol velký rozvoj. Základem vzdělávací činnosti byla péče o knihovny, archivy a sokolský tisk (časopis Sokol a Věstník sokolský), uvádí Kössl, Waic, Štumbauer (2008).

Podle Dvořákové (1991) viděli Němci během II. světové války Sokol jako středisko odboje a proto byla rozpuštěna. V prosinci 1945 vyhlásil Sokol obnovu činnosti a vedení komunistické strany nařídilo svým členům, aby se do Sokola přihlásili. Komunistická strana chtěla prostřednictvím vedení ovlivňovat organizaci Sokola. V roce 1952 byla ČOS zrušena a veškerý majetek byl zestátněn. Rok 1968 přinesl naději, že by mohlo dojít k obnově Sokola, ale srpnový vpád vojsk sovětské armády přinesl zklamání a k obnově Sokola došlo až v roce 1989.

Československý Orel

Po vzniku Československa začaly rozvíjet činnost i jednoty Československého Orla. Československý Orel měl podobnou organizační strukturu jako Sokol. Valné sjezdy se konaly častěji a orelská správa byla rozdělena na tři zemské oblasti- Čechy, Moravu a Slezsko a Slovensko. Základem tělovýchovné činnosti Orla byla společná tělocvičná základna, která obsahovala prostná a pořadová cvičení, cvičení na náradí, tzv. prostný tělocvik (některé

disciplíny atletiky) a sportovní hry. Od poloviny 30. let byla věnována pozornost i branné výchově, uvádí Kössl, Krátký, Marek (1986).

Svaz dělnických tělocvičných jednot

Svaz dělnických tělocvičných jednot se stal po I. světové válce velmi početnou organizací. Organizační struktura byla podobná sokolské. Valný sjezd se konal každé čtyři roky. Většinu členů tvořili dělníci. Základním pilířem tělovýchovného systému zůstala Tyršova soustava. Pěstovali i různé druhy sportů, turistiku i skauting. Největšími přehlídkami dělnické tělovýchovy byly dělnické olympiády. Materiální základna Svazu dělnických tělocvičných jednot patřila k nejhudším. Hospodářská krize negativně ovlivnila hospodaření jednot a jejich zadlužení prudce vzrostlo. Během II. světové války došlo k rozpuštění organizace a její činnost byla obnovena v 1945 po válce. V roce 1948 došlo k ukončení činnosti a k opětovnému obnovení činnosti došlo v roce 1990, Kössl, Waic, Štumbauer (2008).

Skautské organizace

Skauting čerpal ze Starého Řecka, prosazoval filozofii kalokagathia- harmonie tělesných a duchovních hodnot. V průběhu doby se způsob výchovy mládeže měnil a vyvíjel. V 15. století francouzský spisovatel Francois Rabelais odmítl vzdělání četbou jako jediný zdroj poznání a snažil se mládež obracet k přírodě, ruční práci a tělesnému cvičení. J. A. Komenský ovlivnil pedagogiku a dodnes se čerpá z jeho děl, např. z Pampaedie- Vševýchovy. V souvislosti s přírodou se objevují další jména filozofů a spisovatelů, jejichž díla inspirovala zakladatele skautingu, Šantora, Nosek, Janov a Dostál (2012).

Kasper, Kasperová (2008) uvádějí, že Jean Jacques Rousseau popisoval způsob výchovy ve svém díle Emil čili o vychování. Zdůrazňoval, že dítě má být vychováváno vychovatelem uprostřed přírody mimo společnost a civilizaci. V přírodě má být vychováván přirozený člověk, který má být základem přirozené společnosti. Vzdělávání dítěte ve 3. období by mělo být získáváno z přírody a z jejího pozorování.

Za „otce táboření“ je považován Johann Bernhard Basedow, který jako první strávil s dětmi dva měsíce ve volné přírodě pod stany.

Na počátku 20. století se objevuje Ernest Thompson Seton, který určil pravidla hry, vytvořil zákoník a stanovy. Vymyslel systém udílení orlích per. V roce 1902 bylo založeno hnutí Woodcrafts Indians. Pro své „indiány“ napsal příručku Svitek březové kůry, u nás tuto

knihu přeložil a upravil Miloš Zapletal a v roce 1970 vyšla s názvem Kniha lesní moudrosti. V roce 1902 uspořádal Seton první tábor v Cos Cob. V roce 1906 se v Londýně sešel Seton s Baden-Powelem, aby porovnali Setonův koncept výchovy dětí a mládeže s novým programem skautingu.

Baden-Powel chtěl od Setona něco převzít, ale o způsobu práce s dětmi měl jinou představu. Jeho záměrem bylo vychovat z chlapců muže, kteří budou sloužit své vlasti, ale mít za vzor ideálního indiána nepovažoval za vhodné. Baden-Powel šel tedy vlastní cestou, ale některé prvky woodcraftu do svého programu zařadil, Šantora, Nosek, Janov a Dostál (2012)

V roce 1911 se skauting začal objevovat v českých zemích. Za hlavního „otce“ českého skautingu je považován Antonín Benjamin Svojsík. A. B. Svojsík působil jako tělocvikář, byl nadšeným poutníkem a cestovatelem. V roce 1911 se vydal do Anglie za skauty. Svojsík se z Anglie vrátil plný dojmů a opatřil si knihu Scouting for Boys, ověřoval si některé praktiky a připravil se na propagaci nové metody výchovy mládeže. V okolních zemích stáli ve vedení skautingu vojenští činitelé, v českých zemích pedagogové. Za začátek českého skautingu se považuje rok 1911, kdy Svojsík cestoval do Anglie.

Český skauting převzal od Setona romantiku, poezii a lásku k přírodě, od Baden-Powela kázeň a pořádek. Během II. světové války došlo k rozpuštění Junáka a jeho majetek byl zabaven. Tisíce skautů a skautek se nechtělo vzdát a i přes zákaz stále jezdili na výlety, hráli dobrodružné hry a soutěžili při sportovních utkáních, Kössl, Štumba Waic (2008).

Po skončení II. světové války došlo k obnovení skautské organizace. Během několika měsíců se hlásili noví zájemci, oddíly se obnovovaly a vznikala nová střediska. Skauti navázali na původní tradice. V únoru 1948 došlo ke komunistickému převratu a Junák byl začleněn do Svazu československé mládeže jako jeho podřízená organizace. Vůdcové oddílů a starší členové museli povinně vstoupit do Svazu mládeže. Oddíly přestaly právně existovat, rozpadly se nebo přešly do ilegality. Vytěšňování skautských oddílů probíhalo i v dalších zemích pod mocenským vlivem Sovětského svazu. Mládež měla být organizována podle leninského modelu a Komsomolu. Skauting neměl v socialistické výchově mládeže místo, jeho činnost se omezila a následně ukončila, Šantora, Nosek, Janov a Dostál (2012).

2.2. Současný stav sportu a sportovních oddílů v České republice

V současné době patří mezi největší sportovní organizace v České republice Česká unie sportu (ČUS), Sokol a Junák.

ČUS vznikla 27. dubna 2013, do té doby fungovala pod názvem ČSTV. ČUS sdružuje sportovce v národních sportovních svazech, sportovních klubech a tělovýchovných jednotách v mnoha sportovních odvětvích (cusc).

Na počátku roku 1990 se skauting obnovil a těšil se velkému nadšení dětí i jejich rodičů. V počátcích byly převzaty způsoby a modely vzdělávacích akcí z 60. let. Brzy se ale ukázalo, že skautské vzdělávání musí pružně reagovat na nové směry a způsoby výchovy. Zásadním pilířem vzdělávání zůstal stejný systém – vůdcovská zkouška představující základní odborně-metodickou a pedagogicko-výchovnou kvalifikaci. Do systému vzdělávání přibýly manažerské kurzy, semináře, workshopy a další akce, které umožňují činovníkům rozvíjet své schopnosti ve specializovaných oborech. Junák je specifický tím, že má kladný vztah k charitativním akcím, aktivně se účastní různých sbírek. V České republice působí kromě Junáka další skautské organizace- Ymca T.S. „Skaut – český skauting ABS, Svaz polských harcerů v ČR a Liga lesní moudrosti (Šantora, Nosek, Janov a Dostál, 2012).

Sokol obnovil svoji činnost v listopadu 1989. Majetek Sokola byl v předchozích letech rozdělen mezi jednoty a sportovní svazy. Současný Sokol navazuje na sokolské tradice, svůj cíl vidí v harmonicky rozvinutém člověku po stránce tělesné, duševní a morální. Sokol má být člověk, který zná svá práva a povinnosti a k jejich plnění přistupuje zodpovědně, uvádí Dvořáková (1991).

Sokolské jednoty jsou sdruženy do sokolských žup. Tělocvičný proces Sokola prošel velkou změnou, protože celkový vývoj tělovýchovy pokročil. Do programu se zařadily nové disciplíny, pořádají se soutěže pro děti a cvičení a výlety pro starší generaci (Česká obec sokolská).

Sport v současnosti

Podle Svobody (2007) dochází v naší společnosti po roce 1989 k výrazným změnám ve všech oblastech a tedy i ve sportu. Ve sportu se v poslední době prosadila rovnice peníze = výkon = úspěch (úspěch opět přináší peníze). Cesta k úspěchu ale vede přes dlouhodobý trénink a člověk v něm musí zvládnout situace, které vyžadují zodpovědnost, kázeň a

sebedůvěru. Zkušenosti potvrzují, že sport má na jedince příznivý vliv. Nejvýraznější problémy má vliv sportu na člověka v komerčním sportu.

Zajímavá sportovní utkání se stávají více záležitostí obchodu než předvedením výsledků tréninkového úsilí, čehož důsledkem je příliv peněz do sportu. Vynikající sportovci bývají velmi dobře finančně oceněni a stávají se vzorem. Výkon se tak stává z hlediska komerce jediným kritériem ve sportu hodnoceným, ostatní aspekty jako prožitek a vztahy se nepovažují za důležité, Slepíčka (2009).

Svoboda (2007) říká, že ve společnostech, které jsou založeny na výkonu, je přirozené prosazovat úsilí o nejlepší výkon a vítězství jako hlavní cíl i ve sportu. Komerční sport se liší v mnohém od rekreačního nebo amatérského sportu. Velký rozpor je mezi komerčním sportem a sportem mládeže, kde sledujeme výchovné cíle. Přes velké množství kritiků komerčního sportu je důležité uvést i pozitivní přínos. Sportovní soutěže mají velké množství diváků a díky televizi je zájem ještě větší. Vliv sportovních hvězd na mládež je spíše pozitivní. Vrcholoví sportovci mají aktivní a zdravý způsob života, protože to vyžadují požadavky na výkon. Zřejmě nejvýraznější je změna uznávaných hodnot. Ve sportu jsou časté výroky: „faul je, když zapíská rozhodčí“. Jde o přenesení odpovědnosti za dodržování pravidel na rozhodčího a zbavení se vlastní zodpovědnosti. Objevují se dokonce názory, že agresivita a porušování pravidel je v pořádku, pokud vede k vítězství. Tyto změny uznávaných hodnot vedou k úpadku chování sportovců a všech lidí se sportem spojeným. Sportovci pracují na zlepšení své výkonnosti, což je jistě pro sport přínosné, ale občas sahají k nepovoleným prostředkům-dopingu.

Podle Slepíčky (2009) používají sportovci doping, aby podávali vynikající výkony. Užívání nepovolených látek roste, přibývá i sportovních disciplín, kde se doping používá. Tato situace je velmi nebezpečná, hlavně pro mládež. Mládež je velmi vnímavá, snadno přejímá normy a pravidla společnosti a své idoly často napodobuje. V poslední době dochází k používání nepovolených látek i v rekreačním sportu. Přestože sport ve volném čase je motivován především prožitkem a vrcholové výkony nejsou hlavním cílem, vyskytují se sportovní aktivity, kde se podpůrné prostředky používají často. Módním trendem se staly aktivity zaměřené na pěstování postavy (Body building). Cílem těchto aktivit jsou silová cvičení na posílení. Sportovci tak často sahají k prostředkům, které umožňují rychlejší růst svalové hmoty, ale ty bývají často návykové a hrozí nebezpečí drogové závislosti. Je zřejmý vliv sociálního prostředí, zejména vlivy vzorů, idolů a hrdinů, převážně z akčních filmů. V rekreačním sportu chybí důkladnější osvěta týkající se nepovolených látek a ke kontrole u

těchto sportovců nedochází. Tolerance a zvýšený počet uživatelů nepovolených preparátů ukazuje, že by bylo vhodné vytvořit preventivní programy pro dospívající mládež. Během krátké doby nejde zmírnit sociální vlivy, které by vedly k výraznému snížení užívání podpůrných prostředků, ale je důležité seznámit rekreační sportovce s důsledky dlouhodobého užívání těchto preparátů.

Svoboda (2007) mluví o současné krizi ve sportu, kdy se upřednostňuje vítězství a až potom morálka. Požaduje se určité dodržování norem a pravidel, ale jednání sportovce je v jeho vlastních pohnutkách. Tlak zvenčí může pomoci, ale fair play musí vycházet z praxe sportu samotného. Výchova ve sportu je vyloučená bez uplatnění fair play ve sportovní praxi.

2.3. Problémy ve sportovních oddílech mládeže

Sportovní příprava dětí a mládeže vytváří základní předpoklady pro adaptaci organismu na trénink. Dětský organismus se přizpůsobuje velmi dobře, ale je důležité, aby zatížení dítěte bylo přiměřené a nedocházelo k přetěžování organismu dítěte. Důležitou roli ve sportu má chování člověka. Dítě je v interakci s ostatními členy oddílu, s trenéry a rozhodčími i se soupeři, tento proces nazýváme psychosociální interakce. Psychosociální interakce je souhrn psychických a sociálních faktorů a ve sportu mezi ně patří: motivace, emoce, vnímání, myšlení, rozhodování, postoje, hodnoty a komunikace. Vztahy mezi jednotlivými členy oddílu, trenérem a rodiči by měly fungovat na základě respektu a spolupráce. Přestože se může zdát, že vzájemné vztahy nejsou ve sportu tak důležité, mají velmi důležitý význam a celkově mohou ovlivnit kvalitu tréninku a výkony v soutěžích, Perič (2004).

Poklesky sportovců

I ve sportu se setkáváme s projevy nežádoucího chování, které se vyskytují zejména u mladých sportovců.

Svoboda (2007) tvrdí, že ve sportu se nevyskytují vážnější deformace, které mají charakter trvalejšího defektu a které mají vliv na osobnost v sociálních vztazích. Ve sportu dochází k nevhodným projevům dětí a mládeže, které se vyskytují epizodicky, dílčím způsobem a jsou označovány za poklesky. Poklesky je nutné vnímat jako následky nevhodné

výchovy. Neupřímnost, lhaní, lenost, násilnictví a odmítání je výsledkem procesů ve vývoji dítěte. K tomu, abychom zvolili správný výchovný způsob, musíme se propracovat k jádru těchto projevů. Je nutné pochopit charakter těchto poklesků a podle toho na ně reagovat.

.Poklesky a integrita osobnosti sportovce

Podle Svobody (2007) mají tyto problémy svůj původ ve výchově rodiny. Trenér může pozitivně ovlivnit vývoj osobnosti dítěte, v období dospívání může dosáhnout určitého rozvoje kolektivu. V rodinné výchově se vyskytuje množství nedostatků, které mají vliv na chování dítěte, na jeho vlastnosti a osobnost a hlavně vztah k sobě samému. Na hodnocení okolí záleží, jestli si dítě vytvoří přehnané, zdravé nebo snížené sebevědomí.

Ze sníženého sebecitu vzniká pocit méněcennosti, úzkosti a nesamostatnosti. Ve sportu se projevuje stydlivostí, neprůbojností, odmítáním funkce v družstvu, pasivitou při nácviu nových prvků. V těchto případech je důležité povzbudit sebedůvěru vazbou na dosažený úspěch ve sportu, podporovat pozitivní atmosféru a zbavovat dítě strachu pomocí her.

Zvýšený sebecit se ve sportu objevuje častěji. Dítě se zvýšeným sebecitem je domýšlivé, panovačné a reaguje vztekle. Z takových dětí vyrůstají primadony, pokud je v tom ještě podporují rodiče a utvrzují dítě o jeho mimořádných kvalitách. Tyto děti mají problémy ve vztahu k hygienickým a psychohygienickým požadavkům sportovního života a v sociálních vztazích. Sport se svými poměry měřitelné výkonnosti může tyto děti usměrnit, pokud je kolektiv dodatečně vyvinutý a trenér má promyšlené výchovné řešení. Deformovaný sebecit je poznamenán negativními citovými kvalitami. Dítě se projevuje agresivně, násilnicky nebo se ostatním členům posmívá nebo na ně žaluje. Tyto projevy je důležité podchytit před pubertou a řešíme je hlavně spravedlností a objektivitou při řešení konfliktů.

Fontana (2010) uvádí, že sebevědomí se týká hodnoty, kterou o sobě máme. Lidé s nízkým sebevědomím se nepovažují za důležité a hodnotné členy společnosti. Trpí pocitem nedostatečnosti, podceňují své schopnosti. Významný podíl na utváření nízkého sebevědomí souvisí s autoritářským stylem rodinné výchovy. Zvýšené sebevědomí mají děti, v jejichž rodičovském způsobu vedení převládá vřelost a pocit bezpečí v prvních letech života.

Sebevědomí by nemělo být spojováno s domýšlivostí. Zdravé sebevědomí nevychází z přehnaného mínění o sobě, ale z vědomí, že lásku a porozumění, které poskytuje svému okolí, věnuje i sobě.

Poklesky v oblasti výkonové

Svoboda (2007) říká, že zdravý sebecit je podstatou sebeovládání a zodpovědnosti za své vlastní činy. Do této oblasti patří problémy se soustředěním a nedůsledností. Děti bývají roztržité, cvičení odbývají a snahu pouze předstírají. Problémy mohou souviset s výchovou v rodině, ale i trenér by se zamyslel nad svým způsobem vedení. Nevhodné zacházení se sportovním náradím a náčiním, nebo jejich záměrné poškozování je dalším problémem, který se ve sportovních oddílech vyskytuje. Tento typ chování souvisí se vztahem k hodnotám a svůj původ má většinou v prostředí, ve kterém dítě žije (chudé, přesycené, vadné prostředí). Zde je potřeba odstranit nejen návyky v chování, ale dítě musí pochopit i hodnotu věci. Tresty, které dáváme, jsou jen vedlejší, hlavním účinkem je citová výchova, rozumové zdůvodnění a pracovní aktivita dítěte.

Ve výkonu děti polevují, pokud ztrácejí o sport zájem. Děti jsou ve svých zájmech nestálé, po prvním nadšení mají tendenci změnit sport nebo disciplínu. Důvodem může být i malá odolnost vůči neúspěchu. Chtějí být úspěšné okamžitě a nebývá jednoduché jim vysvětlit, že úspěch je výsledkem dlouhodobé přípravy.

Poklesky v oblasti sociální

Svoboda (2007) uvádí, že tyto problémy souvisí s nevhodně zformovaným sebecitem. Děti, které jsou na sebe příliš zaměřené, mají problém zařadit se do kolektivu. Děti s nedostatečně vyvinutým sebecitem jsou pasivní a straní se ostatních. Trenér by v těchto případech měl dítě aktivně zapojit do kolektivu prostřednictvím her. Pokud jedinec převezme úkoly ve skupině, je tu velký předpoklad úspěchu.

V poslední době se poměrně často vyskytuje problém s šikanou.

Podle Martínka (2009) je důležité rozeznat, zda se jedná o skutečnou šikanu. Často se stává, že určité chování je za šikanu mylně považováno a naopak, skutečná šikana nebývá rozpoznána. Chování, které je neškodné a zdánlivě může šikanu připomínat je, teasing. Může

jít o nevinné škádlení mezi chlapci a děvčaty, kdy chlapci vyjadřují své sympatie k dívkám pošťuchováním a provokováním. Dívky na toto chování reagují chichotáním, křikem nebo žalováním. Ve skutečnosti jde o stížnosti formální a dívkám se toto chování líbí. O šikanu se jedná v případě, že jedno či více dětí záměrně a opakovaně týrá jiné dítě a používá k tomu manipulaci a agresi. Šikana se dělí do pěti vývojových stadií.

Podle Čapka (2014) je šikana nejhorším projevem agresivity. Šikana je záměrné ubližování, zesměšňování a poškozování jedince nebo skupiny. Šikana je vážná agresivní porucha chování, která má vážný vliv pro vývoj jedince – oběti i agresora. Naprosto nevhodný způsob, jak šikanu řešit, je odmítání a zlehčování situace.

3. Práce s dětskými kolektivy

3.1. Specifika věkové skupiny

Starší školní věk – období, kdy dítě navštěvuje druhý stupeň základní školy, 11 – 15 let. Jedná se o období pubescence, první fáze dospívání. Dospívání je přechodným obdobím mezi dětstvím a dospělostí. Dochází k celkové proměně osobnosti ve všech oblastech: tělesné, duševní i sociální. Většina změn je podmíněna biologicky, ale vždycky má vliv na psychické a sociální faktory, s nimiž je ve vzájemné interakci. Dospívání představuje životní etapu, která má svoje typické znaky v rámci životního cyklu. Jedná se o období hledání a přehodnocování, v němž dospívající musí zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit zralejší formu vlastní identity, Vágnerová (2005).

Podle Periče (2004) dochází ve starším školním věku k rychlejšímu růstu tělesné výšky a hmotnosti. Růst není rovnoměrný, končetiny rostou rychleji než trup. Období rychlejšího růstu přináší větší riziko ke vzniku poruch hybného ústrojí, proto je v tomto věku důležité formování návyku správného držení těla.

Dovalil (2008) uvádí, že rychlý růst končetin se zpožděním ve vývoji vnitřních orgánů, vede k pohybové diskoordinaci, která se projevuje v neohrabanosti a klátivé chůzi, náročnější cviky zvládá pubescent s obtížemi. K rozvoji pohybových schopností dochází, ale je ovlivněn celkovou vývojovou nerovnoměrností, což se projevuje především v obratnosti. Dřívější harmonické pohyby jsou narušeny, nyní jsou tvrdé, trhané a neúměrné intenzity.

Dospívání začíná zpravidla dříve u dívek (i od 9 let) a u chlapců později o 2- 3 rok (přibližně ve 13 letech). V pubertě dozrávají pohlavní orgány dívek i chlapců, začíná

produkce pohlavních hormonů a zralých pohlavních buněk. Dochází k růstu pohlavních orgánů a změnám aktivity žláz (adenohypofýza, varlata, vaječníky, mléčná žláza). U dívek dochází k zaoblování tělesných tvarů, rostou a vyvíjejí se prsa a vaječníky, dochází k ochlupení v stydké oblasti, v podpaží a probíhají hlasové změny. Fyziologická puberta končí u dívek první menstruací. U chlapců se v pubertě mění hlas – mutují. Mohutní jim svaly, zvětšuje se ochlupení v oblasti šourku, v podpaží a začínají růst vousy, Novotný, Hruška (2010).

Vývoj základních schopností, dovedností a zájmů

Langmeier, Krejčířová (2006) uvádějí, že dochází k vývoji vnímání, zejména vizuálního, které souvisí s abstraktním myšlením. Vyvíjí se i řeč, roste slovní zásoba, složitost větné vazby i celková výrazová schopnost. U talentovaných jedinců se projevuje literární talent. Rychlý rozvoj motorických, percepčních a ostatních schopností vede k novým a hlubším zájmům o sport, hudbu, četbu, divadlo a filmy. Objevují se pokusy o aktivní literární, hudební a výtvarnou tvorbu. Dospívající mají zájem o jiná témata četby než dosud, upřednostňují historická, vojenská a společenská témata, science-fiction, milostné romány a poezii. Zájmy dospívajících se však většinou vyvíjejí v úmyslném odporu k doporučené či povinné školní četbě nebo klasické vážné hudbě.

Emoční vývoj

Vágnerová (2005) uvádí, že dospívání je spojeno s hormonální proměnou, která se projevuje změnami v oblasti citového prožívání. Vyznačuje se kolísavostí nálad, labilitou, podrážděností, sklonem reagovat přecitlivěle na běžné podněty a nárůstem emočního zmatku. Na své pocity reagují podrážděně a rozmrzele, protože nejsou schopni objasnit si jejich příčinu. Intenzivní aktivitu střídá apatie a nechuť k jakékoliv činnosti. Změna v citovém prožívání se může projevovat impulzivitou a nedostatkem sebeovládání. U dospívajících dochází k emočnímu egocentrismu, dospívající je přesvědčen, že jeho pocity jsou výjimečné, nikdo jiný nemůže mít tak silné prožitky. V tomto období je typická nechuť projevovat svoje city, dospívající necítí potřebu sdílet svoje pocity s okolím. Únik do fantazie bývá častou obrannou reakcí dospívajících. Umožňuje odpoutání od reality a symbolické zvládnutí situací, které jedinec nedokáže reálně řešit.

Socializace v období dospívání

V období dospívání se mění vztahy s lidmi, s dospělými i vrstevníky. Dospívající odmítá přijmout podřízené postavení, odmítá autority, jako jsou rodiče a učitelé. K dospělým bývá kritický, autoritu je ochotný uznat, když je přesvědčen, že si ji dospělý zaslouží. Názory a rozhodnutí autority nepřijímá automaticky, hodně přemýšlí a diskutuje. Dohadování se s autoritou a její odmítání je typickým znakem dospívání. Velký význam mají pro dospívající sociální skupiny. Dospívající ve snaze o osamostatnění potřebuje prostor pro další vývoj osobnosti a ten jim poskytují jejich vrstevníci, kteří mají podobné problémy a jsou ve stejném postavení. Vazba na skupinu snižuje individuální odpovědnost a zvyšuje pocit sebejistoty. Dospívající se navzájem napodobují, většina ve skupině napodobuje vůdce nebo hvězdu. Ve skupině může porovnat své zkušenosti s ostatními, srovnávat vlastní pocity a postoje s chováním a pocity ostatních. Pozitivní sociální hodnocení je důležitou složkou jeho identity. Vrstevnická skupina má své vlastní hodnoty, normy a ideály. Přijetí vhodného vzoru může posílit prestiž ve skupině, naopak přijetí vzoru ostatními neuznávaného, způsobí nesouhlas skupiny. Vzor, který bývá uznáván ve vrstevnické skupině, je většinou oblíbený sportovec, populární zpěvák nebo herec. Dospívající se většinou snaží svému idolu přiblížit stejným účesem, vystupováním nebo vizáží. Sociálně neúspěšní jedinci mohou skončit v podivné partě. Přátelské vztahy dospívajících jsou charakteristické vzájemností a intimitou. Vzájemnost spočívá v možnosti sdílení pocitů, názorů a zkušeností. Dospívající se lépe vyrovnávají s nejistotou vlastních pocitů a názorů při zjištění, že někdo jiný myslí a prožívá totéž. Dospívající se dokáže vcítit do pozice kamaráda a pochopit jeho myšlenky a city. V rámci přátelských vztahů se posilují některé sociální dovednosti. Dospívající je ochoten sdílet příjemné zážitky, ale je připraven i pomoci. Existence přátelství u dospívajících přispívá k vyrovnanosti, posiluje sebevědomí a sebedůvěru, Vágnerová (2005).

3.2. Metodická doporučení pro práci ve sportovním oddíle

Sportovní příprava dětí je speciální oblast tréninkového procesu. Děti nejsou „malí dospělí“, do dospělosti se teprve vyvíjejí, proto není možné pohlížet na ně jako na zmenšenou kopii dospělého. Trénink dětí nevychází z filozofie tréninku dospělých, má zcela odlišná východiska, která spočívají především v nácviku a rozvoji pohybových schopností a dovedností, ale i v zaměření na prožitek dětí, radost z pohybu, kamarádství a společná dobrodružství (Perič, 2004).

Působení na sportující děti by mělo směřovat k všestrannému rozvoji jejich osobnosti. Sportovní činnost přináší řadu situací, ve kterých se děti dostávají pod formativní vliv dospělých (trenérů, funkcionářů, rozhodčích, dospělých sportovců). Na děti působí řada stimulů, vycházejících jak z jejich činnosti, tak z činnosti trenéra. Trenéři, učitelé a rodiče v roli vůdců mohou ovlivnit vývoj schopností, dovedností, mravních kvalit a tvůrčích aktivit u sportujících dětí a mládeže, Slepíčka (2009).

Podle Periče (2004) přispívá sport k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhá učit se pravidlům a respektovat je, podporuje rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a buduje sebedůvěru. Sport má vliv na lepší lidské stránky, ale odhaluje i ty stinné. Pokud dítě není ve sportu správně vedeno, může sport zajít až do oblasti zneužívání a vykořisťování. Intenzivní trénink v raném věku může být i psychicky škodlivý. Děti jsou často nuceny uspokojovat ambice a tužby svých rodičů, trenérů a sponzorů. Ve sportu bývá tlak na vítězství velmi silný, často bývá i nad síly dítěte a výsledkem je, že vítězství nepřináší dítěti pocit štěstí.

Při vedení dětí je důležité nevyvyšovat důležitost výsledku nad pozitivním prožitkem plynoucím ze samotné činnosti. Přetěžování není vhodná cesta k rozvoji dětské osobnosti. Opakované přetěžování má pro dítě závažné negativní psychologické důsledky. Dítě, které nemůže vyhovět všem požadavkům, si vytváří předpoklady pro vznik nevýhodné motivační struktury, ve které převažuje strach z neúspěchu. Dítě se cítí bezmocné, nedokáže rozeznat hranice negativního působení vnějších příčin a vlastních schopností. Pozitivní hodnocení činnosti je pro dítě důležitou potřebou, která stimuluje jeho úsilí v další aktivitě. Přehnané soustředění se na chyby a nedostatky, kterých se dítě dopustilo během činnosti, je nežádoucí. Vedení, ve kterém převažují negativní zpětné informace, narušuje motivační sféru, dynamiku osobnosti, kdy může vzniknout model „neúspěšného dítěte“ s převažujícím prožitkem neúspěchu. Necitlivým hodnocením může činnost, kterou dítě dříve provádělo s radostí, stát nepřijatelnou. Dítě pak raději se sportem skončí a tím se vyhne nepříjemnostem při sportu, Slepíčka (2009).

Podle Periče (2004) je nedílnou součástí ve vedení dětí motivace. Ve sportovní přípravě dětí chápeme hlavní úkoly motivace ve dvou rovinách:

- prožitková- hrát si, zažít legraci, zažít něco, na co budu rád vzpomínat
- být úspěšný - možnost srovnání svých sil s ostatními, ovládat něco, co ostatní neumí

Východiskem pro příjemný prožitek je stav přiměřeného vzrušení. Pokud je vzrušení malé, činnost dětí nudí a prožitek je negativní. Pokud je rozrušení velké, může přejít k úzkosti až strachu. Každé dítě má hladinu vzrušení jinde, je to dáno psychickými vlastnostmi a temperamentem. Okamžik optimálního rozrušení nastává, když dítě ztrácí představu o čase, samotná činnost ho pohltí a cítí skutečnou pohodu. Tento stav se nazývá „flow“- neboli stav plynutí. Tento stav musí vycházet ze dvou oblastí, první je výkonnost a druhou oblastí je obtížnost situace (např. síla soupeřů, očekávaný výsledek). Pokud jsou obě zásady v rovnováze, vlastní soutěž je zaujetím a prožitkem, nastává „flow“. Motivace může mít i dlouhodobou perspektivu. Pokud děti s radostí trénují, těší se na závody a mají chuť se neustále zlepšovat, nastává optimální stav. Důležitým úkolem je rozvíjení zdravého sebevědomí dětí. Děti by měly umět vyhrávat, ale měly by také umět přijmout prohru. Sebevědomí se dá rozvíjet i „podpůrnými“ formami, sem patří například pozitivní oslovení dětí (borci, šikulové), bojové pokřiky či motivační hesla. Motivační hesla by měla být jednoduchá, měla by se vztahovat k určitému druhu sportu. Heslo by mělo být umístěno tak, aby ho děti měly často na očích (šatny, kabiny).

Schopnost dětí připodobnit se k nějakému vzoru hraje velmi důležitou roli při socializačním působení sportu. Děti napodobují vzory pozitivně působící, ale i vzory působící z výchovného hlediska negativně. Sport poskytuje mnoho situací, ve kterých trenéři a rodiče v roli vůdců působí jako vzory. Úspěch zvnitřnění sociálních norem nezávisí jen na důslednosti odměn a trestů. Záleží také na tom, jak tyto normy dodržuje rodič nebo trenér. Dítě si na základě odměňování nebo „trestání“ svého chování určité reakce fixuje a pak je používá, nebo eliminuje. Potrestání by vždy mělo být doplněno informací, jak by se mělo dítě v určité situaci zachovat. Pokud jsou u dítěte ve sportovním vývoji posilovány negativní reakce, nemůžeme u něho v dospělosti očekávat chování v duchu sportovní etiky, Slepíčka (2009).

Odměna a trest

Podle Svobody (2007) jde v odměňování a trestání o povzbuzení žádoucího chování a potlačení chování nevhodného. Z výchovného hlediska je důležité, aby především slabí jedinci byli často povzbuzováni, naopak vynikající jedinci reagují spíše na potrestání. Odměňování je souhlas, pochvala a odměna. Nesouhlas, napomenutí, varování a trest řadíme mezi potrestání. Přílišné odměňování není vhodné a nadměrné používání trestů se také nedoporučuje. Naprosto nevhodné jsou tresty jako ironizování, výsměch, tělesné tresty nebo vyloučení ze skupiny. Trenér vždy musí dát dítěti najevo, že si svůj trest odpykal a dívá se

něho stejně jako na ostatní. Odměňování, pokud není příliš časté a je zasloužené, posiluje pozitivní motivaci. Úplné odmítání trestů není efektivní ani v zájmu trestaného. Opačný extrém je tvrdý dril, který se také nepovažuje za přijatelný. Tresty nejsou všeobecně špatné, nevhodné jsou jen některé způsoby.

Čapek (2014) říká, že odměna je pozitivní hodnocení dítěte, dítěti přináší radost a uspokojení. Trest je negativní hodnocení dítěte, které u něho vyvolává frustraci, nelibost nebo omezuje jeho potřeby. Trest snižuje možnost, že se určité chování bude opakovat. Odměna zvyšuje četnost chování, které k ní vede. Pochvala má silnější účinek než napomenutí. Odměny a tresty mají dva významy, informační a motivační. Pokud je zpětnou vazbou pochvala, dostává dítě informaci, že jeho chování splnilo očekávání. Pokud je zpětnou vazbou trest, dítě chápe, že jeho chování nesplnilo očekávání. V takovém případě, musí dostat vysvětlení, v čem očekávání nesplnilo a jak by to mělo dítě změnit. V každé skupině se musí používat tresty, ne kvůli mstě či odplatě, ale k posilování pravidel skupiny.

3.3 Principy prožitkové pedagogiky

Historie

Podle France, Zounkové a Martina (2007) měl vliv na vznik a rozvoj zážitkové pedagogiky J. A. Komenský, který prosazoval ve výuce celkový rozvoj osobnosti.

Komenský požadoval, aby děti dostávaly jasný a názorný příklad, aby si jednodušeji učivo zapamatovaly, samy ho pochopily a používaly smysly. Učivo by se mělo nejen přednášet, aby ho děti slyšely, ale i malovat, aby se vstřípilo zrakem. Žáci by se měli vyjadřovat slovně i názorně, protože pokud je učivo vstřípeno sluchu, zraku, rozumu i paměti, je pro děti jednodušší pochopit a zapamatovat, Kasper, Kasperová (2008).

Podle Činčery (2007) souvisí skutečné začátky prožitkové pedagogiky s německým pedagogem Kurtem Hahnem ve 40. letech 20. století, který se snažil o zakládání „ostrovů uzdravování“. Mělo jít o centra, kde by se rozvíjela osobnost účastníků „výchovou v přírodě“.

Kurt Hahn (1886-1974) byl spoluzakladatelem Outward Bound a díky své teorii prožitkem patří mezi důležité reformátory ve výchově. Založil a vedl střední soukromé školy, které měly velký vliv na rozvoj terapie prožitkem. V letech 1938-1940 vedl experimentální

kurzy a testoval tělesný trénink, expedice, projekt a poskytování pomoci. Poprvé tak byly propojeny čtyři elementy „prožitkové terapie“, Hanuš, Chytilová (2009).

Zážitek versus prožitek

Kirchner (2009) uvádí, že některé jazyky nerozlišují pojmy prožitek, zážitek a zkušenost. Angličtina používá pro všechny tyto výrazy pouze výraz „experience“, což bývá do češtiny překládáno jako zkušenost. Prožitek je považován za součást zážitku, dalo by se to charakterizovat tak, že zážitek se může skládat z několika prožitků. Prožitek tedy vystihuje spíše aktivitu prožívání, o které mluvíme především v přítomném čase. Vracíme-li se k tomuto prožitku nebo souboru prožitků vzpomínkami, bude vhodnější používat slovo zážitek.

Hra

Hra pozitivně ovlivňuje duševní život dítěte. Hra by neměla být považována za něco podřadného. Činnosti, které jsou vykonávány pro radost, se považují za málo hodnotné, psychologové však považují za důležité vše, co prospívá k psychickému zdraví. Prožívání radosti přináší člověku psychologický i fyziologický prospěch, Fontana (2010).

Podle Pávkové, Pavlíkové a Hájka (2008) má hra důležité postavení ve výchově. Hra má vliv na rozvoj osobnosti, působí jako relaxace, podněcuje pohybovou aktivitu, umožňuje dítěti získávat nové zkušenosti, dovednosti a rozvíjí komunikaci. Hra dítěti přináší radost a uspokojení, uvolňuje napětí a zbavuje ho negativních emocí.

Franc, Zouňková a Martin (2007) popisují hru jako „život nanečisto“. Prostřednictvím her můžeme vyzkoušet nové role, situace, postoje, způsoby komunikace, chování a možnosti.

Hanuš, Chytilová (2009) považují hru za nepostradatelný prostředek výchovy. Pomocí her zprostředkováváme situace, příběhy, úlohy, během kterých dochází u zúčastněných k rozvoji poznatků, dovedností a zkušeností o sobě samých i o ostatních. U hry je důležité mít předem stanovený cíl. Cíl musí být jasný, dosažitelný, přesně popsán a měl by vést k rozvoji jedince. Hra je považována za nejvhodnější způsob k harmonickému rozvoji osobnosti.

Podle Neumana (2007) je hra spontánní aktivita, která jedinci umožňuje uvolnit se, nalézt sám sebe, objevit nové možnosti a zkušenosti a zažít překvapení. Podstatou hry je střídání napětí a uvolnění, které se neustále opakuje. Ve správné hře by neměl chybět útok, únik, srovnávání, nápodoba a risk. Hra vyvolává dojem, že objevujeme něco nového, dosud nepoznaného a dokáže nás tak zaujmout, že ztrácíme pojem o čase a realitě. Během hry

zjistíme, jak naše schopnosti a dovednosti odpovídají předpokládaným nárokům. Hra se ukazuje jako mnohostranný prostředek, který ovlivňuje jedince v mnoha rovinách.

Dobrodružství

Kirchner (2009) popisuje dobrodružství jako prožitek s nejasným výsledkem nebo výzvou, která vyžaduje fyzické, duševní a emoční schopnosti jedince, nebo cestu k hranici svých možností. Dobrodružství je překonávání vlastních hranic a objevování nových možností. Charakteristickým rysem dobrodružství je určitá dávka nejistoty, která vyvolává strach. Účast dobrodružných aktivit je dobrovolná, dobrovolnost odlišuje dobrodružství od rizika.

Podle Neumanna (2007) je hlavním smyslem dobrodružné výchovy překonání překážek a rizik, které stojí na cestě růstu každého z nás.

Výchova zážitkem

Podle France, Zoubkové (2007) je výchova zážitkem celkový proces, který v sobě spojuje zážitek, vnímání, poznání a chování a zapojuje tělo, emoce, představivost a intelekt. Hlavním úkolem pedagoga je účastníkům vytvářet zážitky a překážky, podporovat je a zajišťovat jejich bezpečnost. Zkušenostní učení umožňuje učit se z důsledků vlastních činů, chyb i úspěchů. Samotný zážitek ještě není zárukou, že se z něho jedinec něco naučí. Zážitkové učení je postaveno na reflexi, rozboru zážitku.

Pávková, Pavlíková a Hrdličková (2008) uvádějí, že výchovné postupy založené na prožitku a zkušenosti představují nové metody, které ovlivňují celou pedagogiku. Podstatou zážitkových programů jsou intenzivní prožitky a zkušenosti spojené s fyzicky náročnou aktivitou a mírou rizika.

Činčera (2007) uvádí, že prožitková pedagogika vychází z těchto základních principů:

Cyklus učení prožitkem

Flow

Komfortní zóny

Princip dobrovolnosti

Skupinová dynamika

Podle Kirchnera (2009) začal pojem skupinová dynamika používat K. Lewin. Skupinovou dynamiku vytváří interakce členů skupiny, osobnosti a vztahy, které navazují. Skupinová dynamika ovlivňuje atmosféru ve skupině. Skupina výrazně ovlivňuje jedince. Každá skupina plní určité cíle, kterých chce dosáhnout.

Hanuš, Chytilová (2009) uvádějí, že skupina vzniká na základě potřeby řešit nějaký cíl. Skupinová dynamika je vzájemné působení jednotlivých členů skupiny, jejich ovlivňování se, chování a komunikace. Skupinovou dynamiku ovlivňují normy a pravidla, způsob vedení, velikost týmu, rozdělení a přijaté role a soudržnost skupiny. Normy a pravidla, které skupina vytváří a přijímá, ovlivňují fungování skupiny. V každé skupině dochází k rozdělení rolí. Komunikace ve skupině je velmi důležitá, spory je nutné řešit okamžitě a konstruktivně.

Podle Činčery (2007) prochází každá skupina vývojovými fázemi. Jednotlivé fáze charakterizují fungování skupiny a atmosféru ve skupině.

Tuckman rozlišuje tyto fáze:

Formování (forming)- v této fázi je skupina nejistá, skupina si vybírá svého vůdce. V této fázi by měla skupina dostávat úkoly, kterými by společně dosahovala cíle.

Bouření (storming)- v této fázi je ve skupině napětí, skupina se rozděluje, dochází k testování lektora, zpochybňuje se jeho důvěra i aktivity. Spolupráce skupiny je špatná, účastníci nejsou aktivní. Skupina potřebuje splnit větší samostatný úkol.

Normování (norming)- v této fázi skupina funguje jako celek, zná své přednosti, pracuje aktivně a jedinec cítí hrdost, že je členem této skupiny.

Transformování (transforming)- v této fázi se činnost skupiny ukončuje. Ve skupině vzniká úzkost. Skupina si bere své zkušenosti do života a následných činností

Koncept „flow“

Kirchner (2009) uvádí, že autorem tohoto pojmu je americký psycholog maďarského původu Csikszentmihalyi (1975) a označuje optimální prožitek. „Flow“ je prožitek plynutí, stav plynutí. Sám Csikszentmihalyi charakterizuje stav „flow“ jako stav, ve kterém jsou jedinci tak zaujati určitou činností, že se jim v tu chvíli nic jiného nezdá důležité. Jedná se o radostný okamžik, kterého se jedinci snaží dosáhnout pro pouhé potěšení. Jedna z vlastností je, že se během stavu plynutí podaří zúčastněným zapomenout na všechny starosti a nepříjemnosti.

Princip dobrovolnosti

Činčera (2007) uvádí, že princip dobrovolnosti je jedna z důležitých podmínek nezbytných pro fungování prožitkové pedagogiky. Všechny uváděné aktivity jsou dobrovolné, lektor ani ostatní účastníci nesmí nikoho k účasti nutit a sám zúčastněný by se měl rozhodnout na základě svých pocitů, schopností a dovedností, zda se uváděných aktivit zúčastní.

Hlavními zásadami principu dobrovolnosti jsou:

Účastníci musí zvládnout vytvořit vlastní cíle, týkající se nabízené výzvy. Úspěch se dostaví při splnění stanovených cílů, nikoli po zvládnutí celé aktivity.

Účastníci musí mít možnost rozhodnutí, co a v jakém rozsahu chtějí z aktivity vyzkoušet. Lektor musí respektovat míru zapojení do aktivity každého účastníka.

Princip informované volby- instruktor musí dát méně zkušeným informace, které potřebuje pro své rozhodování.

Podle Neumana (2007) jsou programy úspěšné, panuje-li mezi hráči a instruktorem vzájemná důvěra, komunikace a spolupráce. Pro dobrodružné hry platí dobrovolný výběr účasti na aktivitě a přijetí výzvy. Každý účastník se musí rozhodnout sám, zda výzvu přijme nebo odmítne.

Reflexe

Reflexe je důležitým prvkem dobrodružné výchovy a je také hlavním rozdílem, kterým se liší sportovní hry od rekreačního využití her. Reflexe je řízený proces, ve kterém hodnotíme předchozí aktivitu. Během reflexe máme možnost zhodnotit hru a vyměnit si názory a pocity s ostatními účastníky. Reflexe slouží k poznávání a učení, zjišťujeme, jak a které situace by se daly využít v reálném životě. Vedení reflexe je poměrně složité, ale je důležité je provádět a získávat zkušenosti, protože aktivita se zpětnou vazbou získává zcela jiný rozměr, Neuman (2007).

Podle Kirchnera (2009) je reflexe společně s úvahou považována za prvek učení. Po absolvování určité aktivity se ohlížíme zpět a hledáme spojitost výsledků akce a činnosti jednotlivců a skupiny. Srovnáváme vlastní prožitky a zkušenosti s ostatními účastníky. Reflexí zpřesňujeme význam prožitků a prostřednictvím reflexe přetváříme prožitky na zážitky a později na zkušenosti. Reflexe nás vede, abychom se ze získaných prožitků a zkušeností z absolvovaných aktivit co nejvíce naučili a získali maximum pro svůj osobnostní rozvoj. Kvalitně provedená reflexe posouvá aktivity do hlubší roviny a cílem reflexe je možnost využití prožitků v běžném životě. Reflexi ovlivňují pozitivní i negativní emoce, ale atmosféra by měla být uvolněná. Měli bychom respektovat každého účastníka, jakým způsobem se do reflexe zapojuje.

Motivace

Říčan (2010) uvádí, že motivace je souhrnné označení pro motivy a jejich vliv. Motiv je síla, která uvádí do pohybu. V přeneseném smyslu se může jednat o motiv psychický, pohyb myšlenek, přání, představ a rozhodnutí.

Podle France, Zoubkové a Martina (2007) je motivace úvod, který navozuje atmosféru a motivuje účastníky. Motivace je poutavý a zajímavý úvod do hry, kde jde o navození zvědavosti, zájmu a zaujetí hráčů do hry. Motivace má velký vliv na to, jak se účastníci do aktivity zapojují.

Stanovení cílů

Hanuš, Chytilová (2009) uvádějí, že před realizací každého projektu by si měl realizační tým stanovit cíle. Stanovení cílů nám umožňuje při hodnocení akce zjistit, zda se nám podařilo cíle splnit. Pro vytvoření cílů se používá metoda BRAINSTORMING. Jde o

metodu, kdy má každý účastník realizačního týmu možnost vyslovit svůj nápad. Nápady se průběžně zapisují tak, aby je všichni viděli, ale v průběhu se nápady nehodnotí. K ukončení sepisování dojde, když už nikdo žádné nápady nemá. Nápady se následně hodnotí, slabší se vyřadí a u zajímavých se stanoví priority. Vybrané cíle jsou základem pro sestavení programu a vlastní realizace.

Podle Činčery (2007) se cíle rozdělují na individuální, skupinové a kurikulární.

Individuální cíle se vytváří, pokud o ně usiluje aspoň jeden člen skupiny. Jedná se většinou o formy osobního rozvoje jednotlivce. Může se jednat o prosazení se v kolektivu, zbavení se strachu, naučit se moderovat. K zařazení takové aktivity je dobré znát individuální cíle členů skupiny a porozumění samotným účastníkům.

Skupinové cíle většinou napomáhají ke zlepšení atmosféry ve skupině, týmovému úkolu, společnému prožitku. K zařazení takové aktivity je vhodné zjistit vývojovou fázi dané skupiny.

Kurikulární cíle stanoví lektor, když chce změnit pohled účastníků. Pokud chceme zařadit takovou aktivitu, je důležité tyto cíle jasně formulovat a účastníci musí být ochotni cíle přijmout.

Dramaturgie

Podle Hanuše, Chytilové (2009) je dramaturgie metoda používaná při sestavě programů. Dramaturgie je kombinace postupů a pravidel, které vedou k výběru optimálních prostředků s cílem dosáhnout co největšího výchovného efektu.

Neuman (2007) říká, že vytvoření scénáře je umění. Při plánování se uplatňuje zkušenost, cit i intuice a schopnost analýzy. Při tvorbě scénáře je důležité nechat si prostor pro změny a nepředvídané situace. Dobrodružství nejde nikdy úplně celé naplánovat.

Franc, Zouňková a Martin (2007) popisují, že scénář propojuje hry s tématy a vytváří rytmus kurzu. V zahraničí se používá výraz „dramaturgická vlna“. Dramaturgická vlnu tvoří série především fyzických náročných aktivit, které jsou po skončení reflektovány. Dramaturgická vlna pracuje se sociální, kreativní a psychologickou vlnou, které se vzájemně prolínají a vytvářejí vzestupy a pády. Vzájemné proplétání vln zajišťuje rovnováhu a intenzitu programu. Ve správně připraveném programu by měly být rozloženy rovnoměrně.

Shrnutí teoretické části

První kapitola popisuje historii sportovních oddílů, zejména Sokola a skautských organizací, které výrazně ovlivnily sport a tělovýchovu v současnosti. V druhé kapitole jsem se zamýšlela, jak bereme sport dnes, s jakými problémy se ve sportu potýkáme a jak moc jsme se odklonili od původní představy Tyrše. Následující kapitoly charakterizují specifika staršího školního věku a problémy, se kterými se potýkají dětské sportovní oddíly. Další kapitola popisuje metodická doporučení pro práci s dětmi ve sportu. Závěrečná kapitola je věnována historii prožitkové pedagogiky, jejím hlavním principům a metodám.

Praktická část

4. Projekt na zlepšení vztahů v dětském fotbalovém oddílu

4.1. Popis oddílu

Sportovní fotbalový oddíl v malém městě je organizován v Tělovýchovné jednotě, která patří pod ČUS. Fotbalový klub navštěvují děti a mládež od 6 let do 19 let. Členové klubu jsou podle věku rozděleni do oddílů mikro-žáků, mini-žáků, mladších žáků, starších žáků a dorostenců. Fotbalový oddíl na této úrovni se řadí mezi rekreační sport. Klub se každý

týden účastní okresních utkání, ale nejedná se o utkání na profesionální úrovni, hráči i trenéři se kopané věnují ve svém volném čase a nikdo z nich není finančně odměňován. U dětí se také nepředpokládá, že by se v budoucnu fotbalu věnovaly profesionálně, hlavním cílem je, aby děti získaly kladný vztah ke sportu, zlepšily si fyzickou kondici a užily si radosti ze hry. Občas se stane, že se v oddíle objeví sportovně velmi nadané dítě, ale to většinou později přestoupí do profesionálního klubu. Celý fotbalový oddíl mládeže má 4 trenéry, z nichž jeden se věnuje pouze dorostu. Ostatní tři si navzájem vypomáhají v mikro, mini, mladších a starších žácích. Velkým problémem, se kterým se klub v poslední době potýká, je nedostatek trenérů. Trenérství je nevýdělečná činnost a vyžaduje poměrně velké množství času a úsilí. Trenérem mládeže by měl být člověk sportovně založený se vztahem k dětem. S oddílem starších žáků pracují tři trenéři: Karel, Josef a Pavel.

Karlovi je 62 let, je v důchodu, s dětmi pracuje desítky let. Současně je předsedou fotbalového oddílu a členem okresního fotbalového výboru. Karel je ze všech trenérů nejzkušenější, ale brání se všemu novému. Je přesvědčen, že pokud systém ve fotbale dlouhá léta fungoval určitým způsobem, není vhodné cokoli inovovat a změny připouští jen velmi nerad. Trenérství se věnuje už jen z pocitu povinnosti, únava je něm často patrná.

Josefovi je 41 let, trenérství ho baví, práce s dětmi ho těší, mezi dětmi je velmi oblíbený a u dětí má respekt. Problémy se snaží řešit, novým trendům se nebrání, spíše je vítá.

Pavlovi je 51 let, trenérství ho občas vyčerpává, ale trénuje s chutí a k dětem má velmi dobrý vztah. Kluci ho mají rádi, ale občas má problémy s kázní, přestupky neřeší nebo, jen velmi mírně, problémy řeší většinou domluvou.

Cílová skupina, která se zúčastní projektu, je skupina starších žáků. Skupina se skládá z 18 chlapců ve věku 10 – 14 let. Chlapci se scházejí dvakrát týdně v úterý a ve čtvrtek na tréninku od 16.00 do 18.00 a o víkendu mívají zápas. Tréninky probíhají v zimním období v tělocvičně, na podzim a na jaře na fotbalovém hřišti. Deset chlapců bydlí v městě, kde je uvedený fotbalový oddíl, ostatní docházejí z okolních vesnic či obcí. Někteří navštěvují fotbalový oddíl od 6let, jiní přišli teprve nedávno, což se odráží na fotbalových dovednostech. Chlapci, kteří jsou fotbalově zdatnější, často útočí na své slabší nebo mladší spoluhráče. Ti se stávají terčem posměchu, pokud se jim něco nepovede nebo jsou-li příliš pomalí. K útokům dochází nejčastěji během zápasů, když se chlapcům nedaří. Hráči se vzájemně urážejí, snaží se najít viníka mezi ostatními, vyrovnat se s neúspěchem je pro ně velký problém.

K ponižování a zesměšňování dochází i během tréninku, kdy chlapci nacvičují a nejde jim o výsledek. Dochází k vzájemnému pošťuchování, strkání či k podrážení nohou. Komunikace mezi členy týmu není dobrá, chlapci se neoslovují jmény, ale posměšnými přezdívkami a často používají vulgarismy. Členové skupiny spolu vzájemně nespolupracují, což se projevuje i ve sportovních výkonech. Fotbal je kolektivní hra a je důležitá spolupráce všech členů týmu. Výsledkem je, že chlapci ztrácí motivaci, před fotbalovým utkáním jsou vystresovaní a ve skupině dochází k napětí. Další nešvar, který se v oddíle objevuje, je záměrné napadení protihráče. K faulům dochází na fotbale často, jedná se o nepovolený zákrok a útočník bývá většinou potrestán. V klubu dochází k faulování ve všech věkových kategoriích včetně dospělých.

4.2. Příprava programu

Program bude probíhat po dobu šesti měsíců během tréninku chlapců, v úterý a ve čtvrtek. S trenéry jsme se domluvili, že trénink rozdělíme na dvě části po 60 minutách, v první části budu s dětmi pracovat v rámci svého programu a druhá část bude věnovaná tréninku.

Během první schůzky vysvětlím členům skupiny pravidla, průběh a četnost našich schůzek. Vysvětlím princip dobrovolnosti, aby všichni věděli, že veškeré aktivity jsou dobrovolné a nikdo nebude k ničemu nucen. První aktivita, kterou absolvují, je hra na jména Andělská Anděla, protože bych chtěla, aby se chlapci oslovovali jmény. Po této aktivitě je rozdělím do menších skupin, protože s menším počtem se pracuje lépe. Děti se lépe poznají, budou mít možnost lépe spolupracovat a všichni se budou moci zapojit do úkolu. Rozdělení bude většinou řízené, protože potřebuji, aby skupiny byly rovnoměrně vyvážené. Další aktivitou bude vytvoření dohod, děti si vytvoří pravidla, která budou během projektu dodržovat. Dohody budou vyvěšeny během každé schůzky na viditelném místě, aby měli všichni možnost připomenout si pravidla a řídit se jimi.

Na začátku každé schůzky uvedu hru na rozehrání, aby se skupina uvolnila. Na rozehrání jsem vybrala Prasátko, kvíkni, Hu tu tu tu, Spojení, Kočka a myš, Molekuly, Dopravní pás, Kontakt a Výkřiky ve tmě. Tyto aktivity nevyžadují žádné zvláštní schopnosti a znalosti, tyto hry by měly pobavit, navodit příjemnou atmosféru a zbavit děti zábran, pokud nějaké mají.

Kontaktní hry jsou hry, během kterých dochází k tělesnému kontaktu. Zábavnou formou dochází k navození důvěry, je důležitá spolupráce všech členů týmu, ale je nutné dbát na přístup každého člena. Slepá řada je aktivita, během níž mají všichni účastníci zavázané oči a jejich úkolem je srovnat se do řady od nejmenšího po největšího bez mluvení. Vítězí tým, který se srovná nejrychleji a správně. Aktivita Sochař je pro tři hráče, z nichž jeden představuje slepého sochaře, druhý je model a třetí vytvoří hmotu, z které sochař vytvoří sochu, která by měla být stejná jako model. Sochař sochu vytváří poslepu rukama a hráči spolu během aktivity nemluví. Zajímavá kontaktní hra je Gordický uzel. Skupina udělá kruh, natáhne levou ruku, kterou se chytí jiného člena skupiny. Totéž následuje s pravou rukou. Úkolem je rozplést se, aniž by se členové týmu pustili. Vítězí tým, který se rozplete jako první. Tato aktivita vyžaduje tělesný kontakt, spolupráci, obratnost a zapojuje do hry všechny členy skupiny.

Další typ aktivit, které jsem připravila, jsou na rozvoj spolupráce. Jako první aktivitu na spolupráci jsem zvolila Stavbu věže. Účastníci dostanou brčka, izolepu, nůžky, provázek a čtvrtku a úkolem skupiny bude vytvořit co nejvyšší věž, která bude sama stát. Během této aktivity mohou děti, které jsou zručné, prokázat svoje schopnosti. Chtěla bych, aby ostatní viděli a poznali, že i méně zdatní fotbalisti mohou vynikat v jiných oblastech. Další aktivita vhodná na rozvoj spolupráce je hra Vejce. Každá skupina dostane syrové vejce, brčka, izolepu, nůžky, čtvrtku, provázek a kousek látky. Úkolem je, aby skupiny vytvořily padák nebo nějakou ochranu pro vejce, které se hází z výšky. U této aktivity je výhoda, že se mohou aktivně účastnit všichni členové skupiny a nikdo by neměl mít pocit, že je méně užitečný. Každý může být prospěšný skupině nápadem, zkušeností, představivostí, manuální zručností a ostatní by měli mít možnost si to uvědomit buď přímo během aktivity nebo během následné reflexe. Podobně laděná je i aktivita Erby. Členové skupiny si vytvoří vlastní erb. U vytváření erbů mohou své schopnosti prokázat také všichni, cení se nápad, výtvarné schopnosti, představivost a zručnost. Namaluj domeček je zajímavá hra na rozvoj spolupráce. Každá skupina dostane zadání, ve kterém bude uvedeno, že skupina má společnými silami nakreslit domeček s červenou střechou, černým komínem, hnědým plotem atp. Každý člen skupiny si vybere kartičku, na které bude uvedeno jeho omezení. Někdo má zavázané oči, což znamená, že je slepý, někdo nesmí mluvit, je němý, další nesmí použít pravou ruku, maluje levou, někdo nesmí použít určité barvy pastelky. Skupina by měla společně nakreslit obrázek podle zadání za spolupráce všech členů skupiny. Aktivita je vhodná na rozvoj komunikace a

spolupráce a v následné reflexi by měl každý člen mít možnost vyjádřit se, jak se s daným omezením cítil a jaká spolupráce se mu od ostatních dostala.

Dalším aktivitou na rozvoj komunikace a spolupráce je Živá abeceda. Skupina si zvolí slovo, které má stejný počet písmen jako počet členů ve skupině. Každý člen skupiny tvoří jedno písmeno a ostatní skupiny mají za úkol slovo uhodnout. U této aktivity nejsou nutné žádné zvláštní schopnosti, záleží hlavně na komunikaci v týmu. Podobnou aktivitou je předvádění skupiny nějaké činnosti a ostatní skupiny opět hádají, o jakou činnost se jedná. Aktivita Mimoszemští živočichové není přímo skupinová hra, ale dá se použít pro rozřazení do skupin. Každý si vytáhne kartičku s názvem mimozemského živočicha, kterého se pokusí napodobit a najít stejný druh. Ten, kdo má předvádět Jednoskočku chechtavou, skáče po jedné noze, směje se a hledá ostatní, kteří si vytáhli stejný název. Tato hra je vhodná pro zábavu, uvolnění, komunikaci a navození atmosféry.

Na rozvoj důvěry jsem zvolila Pád důvěry a Uličku důvěry. Účastníci by měli mít možnost vyzkoušet si důvěřovat ostatním. Velmi zajímavá aktivita na vyzkoušení si důvěry je aktivita Puzzle. Každá skupina dostane za úkol složit co nejrychleji obrázek. Každý člen si vytáhne kartičku, na které bude uvedeno Písmeno B nebo písmeno S a nesmí jí ostatním ukázat. Účastníci, kteří si vytáhnou písmeno S jako stavitel se snaží postavit obrázek. Ostatní, kteří si vytáhnou písmeno B jako bourač se snaží stavbu obrázku sabotovat, tak, aby nebyli ostatními hráči odhaleni. Pokud si skupina myslí, že odhalila sabotéra, mohou ho ze skupiny vyloučit. Ve skutečnosti mají všichni hráči písmeno S a v každé skupině chybí jeden dílek ze skládačky. Tato aktivita děti nejen pobaví, ale taky ukáže, jak na tom s důvěrou jsou.

Během různých soutěží nebo závodů dochází mezi chlapci často ke konfliktům, zařadila jsem do programu několik soutěžních a iniciativních her. Týmy se zúčastní těchto aktivit: Předávaná, Obruče, hýbejte se, Bezruká štafeta, Klávesnice a Rozstříhaná zpráva. V těchto aktivitách je důležitá spolupráce a rychlost, vítězí tým, který aktivitu stihne nejrychleji. Během těchto aktivit je nutné připomínat dětem pravidla čestnost a férovost a hlídat jejich dodržování.

Aktivita Limericky je vhodná na rozvoj komunikace a spolupráce, počítám se zařazením této aktivity, až budou probíhat tréninky na hřišti. V přílehlém lesíku budou na stromech rozvěšeny básničky. Někteří členové týmu mají za úkol básničku si zapamatovat a naučit dalšího člena týmu, který básničku nahlásí vedoucímu. Vítězí tým, který se nejrychleji naučí a předá všechny básničky. Tato aktivita patří mezi soutěžní a týmové hry, ale kromě

komunikace a spolupráce je důležitá i paměť. V této aktivitě by mohly vyniknout děti s dobrou pamětí.

Dalšími aktivitami ve venkovním prostředí jsou různé stavby nebo land-arty. Skupiny mají za úkol vytvořit např. přístřeší pro lesní skřítky a smí použít pouze přírodniny, které najde v lese. Tato aktivita je vhodná pro všechny členy týmu, nejsou potřeba žádné zvláštní schopnosti a je vhodná pro rozvoj spolupráce.

Pavoučí síť je venkovní aktivita zaměřená na rozvoj komunikace a spolupráce. Provazy zavěšené mezi stromy mají vytvořená oka, kterými musí všichni prolézt za pomoci ostatních členů týmu. Každé oko smí prolézt jen jeden člen týmu, proto je zde důležitá komunikace. Je důležitá i důvěra, když účastníci musí spoléhat na ostatní členy týmu.

Vhodné zarámování by mělo uvádět připravené aktivity. Mělo by navodit vhodnou atmosféru, účastníky by mělo zaujmout, aby měly možnost se do hry ponořit.

Reflexe musí být bezprostředně po každé provedené aktivitě, aby měli účastníci možnost vyjádřit se k aktivitě, situacím i ke spoluhráčům. Zároveň budu pokládat otázky, které přimějí hráče, aby se zamysleli a pochopili smysl aktivity. Na reflexi mám připravený malý fotbalový míček, který si budou předávat. Fotbalový míček jsem zvolila záměrně, aby si děti uvědomovaly souvislost mezi spoluprací během programu a fotbalem. Vysvětlím, že vždy mluví ten, kdo má míček. V prvních měsících bude program probíhat v tělocvičně, proto bude nutné tomu program přizpůsobit. Venkovních aktivit budeme využívat v jarních měsících, kdy trénink probíhá na hřišti. Hřiště se nachází u lesa, budeme mít více prostoru a možností pro naše aktivity. Program jsem zvolila tak, aby měli všichni možnost formou her aktivně se zapojit do připravených úkolů. Chlapci budou mít možnost se během programu lépe poznat, sblížit se, naučit se spolupracovat, poznat schopnosti ostatních a tím by mohlo dojít ke zlepšení vztahů ve skupině. Průběžně budu skupinu pozorovat a podle toho, jak budou plnit stanovené úkoly, budu postupně zvyšovat obtížnost úkolů. Vzhledem k tomu, že program bude probíhat po dobu 6 měsíců, mohly by si děti osvojit určitá pravidla a přenést je i do běžného života.

4.3. Metodika evaluace

Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit a vyhodnotit, zda program využívající prvky prožitkové pedagogiky ovlivní pozitivně skupinovou dynamiku v chlapeckém fotbalovém oddíle.

Výzkumné otázky

Dojde po skončení programu ke zlepšení vztahů ve skupině?

Bude mít program vliv na zlepšení komunikace ve skupině?

Ovlivní program kooperaci ve skupině?

Dojde k eliminaci nežádoucího chování ve skupině po skončení programu?

Zapojí se aktivně všichni respondenti do programu?

Výzkumné otázky budou vyhodnocovány pozorováním, rozhovory s trenéry a dotazníky vyplněné dětmi, které se zúčastní programu.

Pozorování

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu pozorování. Účelem pozorování je zachytit, co se děje a jak vypadá daná situace. Pozorování umožňuje pochopit souvislosti, ve kterých se situace odehrávají. Díky pozorování je badatel schopen zachytit situace, které by respondent do rozhovoru neuvedl. Pozorování umožňuje badateli, aby si na situaci vytvořil vlastní názor na pozorované jevy. Reflexe a vlastní poznámky jsou velmi důležitou součástí. Pozorování bude strukturované, zúčastněné a přímé. Zúčastněné pozorování probíhá v přirozeném prostředí a mezi badatelem a účastníkem dochází k interakci. Během strukturování sledujeme předem zvolené určité situace. K přímému pozorování dochází, když se badatel účastní zkoumaného jevu v čase jeho průběhu (Švaříček, 2007).

V průběhu 6 měsíců budu členy týmu pozorovat během programu, tréninku a zápasů. Budu si dělat poznámky, jak se chovají během připravenému programu, jak se zapojují do aktivit, zda vzájemně spolupracují a zda nedochází k vzájemným útokům a osočování. Zároveň je budu pozorovat při trénincích a zápasech, kde bude moje účast spíše pasivní. Během tréninků a zápasů budu pozorovat, jak se k sobě chlapci chovají, zda spolupracují a

zda nedochází k ponižování. Také mě bude zajímat, zda dodržují dohody, které si vytvoří. Všechny poznámky a postřehy zaznamenám do deníčku, který v průběhu programu povedu.

Rozhovor

Další metodou, kterou jsem pro svůj výzkum zvolila, je polostrukturovaný rozhovor s trenéry.

Švaříček (2007) popisuje, že rozhovor je nejpoužívanější metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Rozhovorem jsou zkoumáni členové určitého prostředí, s cílem získat stejné pochopení jednání událostí, které mají členové určité dané skupiny. Pomocí otevřených otázek porozumí badatel pohledu jiných lidí, aniž by jejich pohled omezoval pomocí výběru položek v dotazníku. Polostrukturovaný rozhovor vychází z předem určených témat a otázek. Pohled a postoj trenérů je pro mou práci důležitou součástí. Trenéři mohou svým vedením výrazně ovlivnit celkovou soudržnost skupiny. Trenérům jsem pokládala otevřené otázky, chtěla jsem vědět, jak problémy vnímají oni sami, co vidí jako největší problém v oddíle starších žáků a jak tyto problémy sami řeší. Seznam otázek pokládaných trenérům, je v příloze č. 1. Ve sportovním oddíle jsou tři trenéři, Karel, Josef a Pavel.

Rozhovory s trenéry

Trenérů jsem se ptala, jak vnímají svoji skupinu dětí, jak se děti chovají během tréninků a zápasů a zda dochází v jejich skupině k nevhodnému chování a jak ho řeší. Chtěla jsem vědět, co považují za největší problém v chování malých sportovců. Zaznamenala jsem zvláštní reakci u trenérů při vyslovení slova problém, nejvíce zaražený se cítil trenér Karel, který se mi pokoušel vysvětlit, že on žádný problém nemá, snad jen s nedostatkem trenérů. Myslím, že příště bych během rozhovoru slovo problém zcela vypustila. Trenéři celkem ochotně odpovídali na mé otázky, v počátku se snažili hlídat se, co mi odpoví a odpovídali jedním nebo dvěma slovy, postupně se však uvolnili a rozhovory proběhly v přátelském duchu.

Dotazník

Poslední metodu, kterou jsem použila pro svůj výzkum, je dotazník. Podle Chráska (2007) je dotazník často používanou metodou v pedagogických výzkumech. Otázky v dotazníku se vztahují k vnějším jevům (např. názory pedagogů na zaváděná organizační opatření), nebo k jevům vnitřním (např. názory, postoje, motivy). Dotazník je soubor předem

připravených a jasně formulovaných otázek a respondent na ně odpovídá písemně. Uzavřené (strukturované) položky v dotazníku se vyznačují tím, že se respondentům předkládá určitý počet předem připravených odpovědí. Výhodou je, že to podstatně zjednodušuje vyhodnocování odpovědí. Při řazení odpovědí je důležité, aby navrhované odpovědi byly vždy seřazeny podle určitého kritéria, aby šly později lépe interpretovat. Zvláštním druhem výběrových položek jsou tzv. škálové položky. V dotaznících se často uvádějí škálové položky Likertova typu. U těchto škál se prezentuje určité tvrzení a po respondentovi se požaduje, aby vyjádřil stupeň souhlasu či nesouhlasu.

Otázky položené dětem by měly objasnit skupinovou kohezi, vztahy ve skupině a vzájemnou komunikaci. Dotazník bude dětem předložen před začátkem programu a stejný dotazník bude dětmi zpracován po skončení programu. Děti budou poučeny o tom, že by v dotazník měly vyplnit pravdivě a je anonymní. Párový t test je statistický test významnosti, který se používá v případech, když měříme opakovaně (dvakrát) u stejné skupiny určitou vlastnost (proměnnou) a chceme zjistit, jestli mezi dvěma výsledky měření, jsou statisticky významné rozdíly (Chráška, 2007). Dotazník jsem sestavila sama podle postupu, který je uváděn v publikacích o metodologii. Otázky, které byly dětem kladeny jsou v příloze č. 2.

4.4. Průběh programu

První schůzka našeho programu byla v listopadu, začínali jsme v tělocvičně. V úvodu schůzky vysvětlil trenér Josef dětem, že po několik následujících měsíců, bude trénink rozdělen do dvou částí po 60 minutách, první hodinu budou trávit se mnou a druhá část bude věnována tréninku. Někteří byli v počátku nejistí, netušili, co je čeká, Pepa měl připomínku, že to má být fotbalový trénink. Jako první aktivitu jsem zvolila Andělskou Andělu, děti měli před svým jménem uvést vlastnost - přídavné jméno, které začíná stejným písmenem jako jejich jméno. Většina to pochopila rychle, do hry se zapojili a rozpaky během hry zmizely. Občas si někdo nemohl na nějaké jméno vzpomenout, ale hra kluky zaujala. Členové skupiny následně hodnotili předchozí aktivitu, chlapcům jsem dala malý fotbalový míček, který si měli předávat během hodnocení. Vysvětlila jsem, že mluví vždy jen ten, kdo má míček. Kluci

hru hodnotili: „dobrý, super, hustý, těžký“. Následně jsem děti rozdělila do skupin, dělení bylo řízené, potřebovala jsem, aby skupiny byly rovnoměrně vyvážené. Skupiny dostaly pokyny k vytvoření dohod, dostaly velké čtvrtky a fixy. Vysvětlila jsem, aby vytvořily pravidla, o kterých si myslí, že jsou důležitá, měla by se dodržovat a vztahovala by se k fotbalu. Skupiny se úkolu zhostily poměrně dobře, spolupracovali téměř všichni ve skupinách a členové skupin spolu vzájemně diskutovali. Po skončení určené doby se ptal Lukáš, jestli by si mohl dohody vzít domů, že by je dodělal a přidaly se i ostatní skupiny, že by je vylepšily. Během reflexe jsem se ptala, jestli vědí, proč jsem tuto aktivitu zařadila. Většina si uvědomovala, že by se asi podle dohod měli chovat. Na závěr úvodní schůzky jsem dětem připomněla, aby si příště přinesly šátky a nezapomněly přinést dohody.

Na další schůzku jsem přinesla dotazníky, které měli chlapci vyplnit. Dotazníky udělaly dětem radost, některé chtěly vědět, jestli nemám dotazníků víc, že by si je vzali domů. Dohody se nám sešly všechny, jen šátky přinesla asi třetina dětí. Někteří zapomněli, jiní prý doma nemají. Na úvod jsem měla připravenou aktivitu Hu tu tu tu. Kluky jsem nechala rozdělit náhodně, každý si vybral barevnou figurku a podle barvy se rozdělily do skupin. Hra děti rozehrála, v závěru jsme je museli uklidňovat. Reflexi jsme provedli palcováním, všichni byli spokojeni kromě Martina, který vysvětlil, že palec dolů dal, protože hra byla krátká. Další aktivita byla Motýlí farma. Děti zůstávají ve stejných skupinách. Děti se nacházejí v pralese a jejich povinností je zachránit co největší množství vzácných motýlů. Motýly nahradily barevné papírky, z nichž nejvzácnější je modrý za 5 bodů, žlutý 3 body a bílý je za 1 bod. Každá skupina musí pomocí brček předat dalšímu členovi týmu motýla a ten ho pomocí brčka přenese do bezpečí. Na motýly se nesmí sahat, mají příliš vzácná křídla. Vítězí tým, který zachrání nejvíce motýlů. Někteří přesně nechápali způsob předání motýla, proto jsme s trenérem Josefem názorně předvedli, jak by měli postupovat. Skupiny se pustily do záchrany motýlů, během hry k žádným konfliktům nedocházelo, ale bylo vidět, že aktivita většinu vyčerpala. Vítězem se stal tým Lukáše, který zachránil nejvíce motýlů. Pepa z druhého týmu vítěze slovně napadal a rozhodl se přepočítat jejich hlasy. V následné reflexi chlapci hodnotili aktivitu kladně, Martinovi se zdála těžká. Na otázku, zda vědí, proč jsem aktivitu zařadila, odpovídají: kvůli fyzičce, abych je vyzkoušela, abych je unavila. Během reflexe se hoši občas překřikovali, často zapomínali, že mluví pouze ten, kdo má míček. Následovala aktivita Gordický uzel. Chlapce hra zaujala, skupina Tomáše měla pocit, že není možné se rozplést, ale za chvíli se jim to povedlo. Skupina Pepy se pokusila o podfuk, Pepa zavolal na trenéra, jestli může a chtěl se pustit. Trenér mu odpověděl, že hrajeme fér a ukázal na dohody, Pepa

řekl: „Já vím, já to jenom zkusil“. Všem se podařilo rozplést, zvítězil tým Tomáše. Výhru i prohru přijaly děti celkem dobře, k žádným větším konfliktům nedošlo.

Další schůzku jsem začala aktivitou na rozřazení do skupin. Děti jsem nechala postavit do řady se zavázanýma očima a každému jsem nalepila na čelo barevnou nálepku. Úkolem bylo roztrždit se do skupin podle barvy nálepky. Účastníci si sundaly šátky a bez mluvení se měli správně rozdělit. Každý viděl, jakou barvu mají ostatní, ale nevěděl, jakou barvu má on sám. V první chvíli všichni zmateně pobíhali, po chvíli se iniciativy chopil Tomáš a ukazoval ostatním, kam patří. Míru napadlo ukázat Tomášovi, kam se má zařadit a skupiny byly rozdělené. Rozdělení bylo řízené, chtěla jsem, aby skupiny byly rovnoměrně vyvážené. Kluky aktivita zaujala, hodnotili ji slovy: dobrý, super, zajímavý, hustý. Následovala předávaná, každá skupina stojí v řadě, účastníci jsou propojeni rukama a jejich úkolem je, předat si co nejrychleji létající talíř. V prvním kole zvítězil tým Tomáše, na prohru reaguje Pepa a osočuje Tomášův tým z podvodu. V dalším kole opět vítězí opět Tomášův tým a Pepa protestuje hlasitěji. V posledním kole vítězí tým Lukáše a celkovým vítězem se stala skupina Tomáše. Pepa prohru snáší špatně, vykřikuje, že ostatní podváděli. Během reflexe Pepa odmítá komunikovat, ostatní byli spokojení, na otázku, co bylo důležité v této hře, odpovídají střídavě rychlost a spolupráce. Poslední aktivitou je stavba věže. Každá skupina dostane stejný počet brček, nůžky, provázek, čtvrtku a izolepu a z tohoto materiálu musí postavit věž, která bude stabilní. Skupiny pracují na úkolu, rozdělili si role a všichni se na stavbě nějakým způsobem podílí. Nejvyšší věž sestrojil tým Tomáše, ale věž padá. Jeho tým se ptá, jestli může věž opřít nebo k něčemu přivázat. Další je věž Pepova týmu, ale také padá. Nejmenší věž má tým Lukáše, ale jediná stojí. Prohru ostatní týmy berou statečně, nikdo nezpochybňuje vítěze. V reflexi je aktivita hodnocená kladně, někteří by poskytli více materiálu jiní více času. Na otázku, proč jsem uvedla tuto aktivitu, většina odpovídá spolupráce. Dnešní reflexe proběhly velmi dobře, děti si zvykají, že mluví vždy jen jeden, nebylo nutné je napomínat a naučily se zamýšlet nad smyslem her, alespoň někteří.

Další schůzku jsem začala aktivitou na rozřazení Mimoszemskými živočichy. Každý si vytáhl kartičku s názvem živočicha, kterého měl předvést a najít skupinu se stejným druhem. V počátku jsem viděla na některých dětech rozpaky, které však rázem zmizely, když začal předvádět Filip. Filip nadšeně předváděl Jazykoplazku skákavou, ostatní se, když viděli Filipa, zbavili zábran a pustili se do předvádění. Filip neustále vykřikoval, že takové hry miluje a že chce hrát ještě. Odskočila jsem si do šatny pro pomůcky a Filip mezitím vybral od ostatních kartičky a hru opakoval. Když jsem se vrátila, druhé kolo bylo v plném proudu.

Trenér Josef, který s dětmi zůstal, nestačil na uvedení hry Filipem zareagovat. Reflexe byla zajímavá, děti byly nadšené, nejvíc Filip, který prosí o opakování hry, říká, že pantomimu miluje. Ostatní hru chválí, Lukáše zaujaly názvy živočichů.

Následovala aktivita Klávesnice. Na zemi jsou kartičky s čísly od jedné do dvaceti. Členové skupiny se postupně musí dotknout všech čísel, ale vždy pouze jeden. Aktivita je soutěžní, měříme čas, vítězí skupina, která aktivitu zvládne nejrychleji. Dochází ke konfliktu mezi trenérem a Pepou, trenér vytýká Pepovi, že hraje sám, nenechá hrát ostatní, ale Pepa se brání, že je nejrychlejší a o to v úkolu jde. Zvítězil tým Pepy, trenér nesouhlasí a odchází. V reflexi ostatní řeší, zda bylo správné, že Pepa hrál sám a nenechal hrát ostatní z týmu. Debata byla vášnivá, někteří souhlasí s Pepou, ostatní myslí, že hra byla o spolupráci a Pepovo chování nebylo správné.

Během prvních měsíců měly děti problém během reflexe s dodržováním pravidla, že vždy mluví pouze jeden, mluvily jeden přes druhého, navzájem se překřikovaly a bylo nutné je usměrňovat. Občas mezi týmy docházelo k rivalitě, některé děti velmi špatně snášely prohru. Osočovaly vítěze z podvodu, urážely se a slovně se napadaly. I s trenérem Josefem došlo ke konfliktu, když nevhodně reagoval na jednoho chlapce. Celkově mezi námi v té době docházelo k napětí, což si myslím, že ovlivnilo i to, že jsem občas přetahovala čas a zasahovala do doby, kdy už měl mít trénink. Tato situace se však vyřešila, když jsme si po skončení tréninku promluvili a vyjasnili si role. Od této chvíle mezi mnou a trenérem k žádným konfliktům nedošlo a ani mezi trenérem a dětmi.

Během dalších měsíců se sportovní oddíl rozrostl o pět nových členů. Z přílivu nových členů měl trenér Josef velkou radost, trenér Karel měl obavy, aby chlapci nepřestali chodit po ukončení programu. Na trénincích byli hoši ukázněnější, k urážení či zesměšňování téměř nedocházelo. Občas jsem měla možnost vidět malé fotbalisty během utkání a vulgarit či vzájemného osočování výrazně ubylo, ale napětí a stres před a během utkání zůstaly. Třetí měsíc jsem zaznamenala, že i dříve neoblíbení členové týmu komunikují bez zábran s ostatními členy týmu a ostatní členové týmu je také respektují. Děti měly možnost lépe se poznat během plnění úkolů ve skupinách. Zjistily, že někdo má dobrou paměť, někdo je zručný a někdo je výtvarně zaměřený. Přibližně v polovině programu již zcela vymizelo, že by někdo nechtěl být s někým v týmu a pokusy o podvod se během plnění úkolu také neobjevovaly. Velmi dobře se mi osvědčilo uvést aktivity zarámováním, během vyprávění o mimozemských živočiších sedí všichni nehnutě a ani nedutají. Občas se na nás přišel podívat další trenér Pavel, který si zkusil nějakou aktivitu a vždy se do hry tak ponořil, že si hru užíval

stejně jako děti. Zaznamenala jsem, že se chlapci domlouvají, že během prázdnin pojedou do Liberce do bazénu. Zdá se, že ani rozdílné místo bydliště již pro fotbalisty není žádný problém.

Letošní krátká zima způsobila, že jsme se mohli poměrně brzy přesunout na hřiště, kde jindy bývá ještě v květnu velké množství sněhu. Mohli jsme hrát hry v lese, na hřišti, což je pro děti příjemná změna. První venkovní aktivitou byl Tanec na kládě. Hráči stojí na lavičce a jejich úkolem je, seřadit se podle měsíce narození. Hráči nesmí mluvit a dotýkat se země, vítězí družstvo, které se seřadí nejrychleji. S trenérem děláme záchranu, ale nebyla potřeba. Nejrychleji se seřadil tým Pepy, Pepa je nadšený, hru chce opakovat nebo hrát podobnou. Následná reflexe probíhá vestoje. Většina hodnotí aktivitu kladně, Martinovi se zdála málo akční.

Další aktivita je Pavoučí síť. Propletené lano mezi stromy má osm ok, každý z týmu se musí protáhnout jedním okem, aniž by se dotknul provazu. Ostatní mu mohou pomáhat, ale každé oko se smí použít pouze jednou. Týmy dostaly čas, aby si promysleli postup a způsob provedení. Nikdo nechce jít první, nechám skupiny rozlosovat pomocí hry Kámen, nůžky, papír, kdo prohraje, začíná. První jde skupina Tomáše, nejdříve se protahuje Lukáš, chlapci se opět dohadují, kdo by měl následovat. Druhý tým pozoruje, radí se o postupu a hlídá, zda se někdo nedotkl. Prolezli s pomocí ostatních všichni, zůstal jen Tomáš. Tým se snaží z druhé strany Tomášovi pomoci, ale nepodařilo se. Skupina nezvolila nejlepší postup, poslední, který měl prolézt poměrně obtížně, neměl na své straně nikoho, kdo by mu pomohl. Nastupuje druhý tým, který se poučil z chyby předchozího týmu, začínají nejobtížnějšími otvory, na konec si nechají drobné členy, kteří nepotřebují pomoc. Zvítězil tým Martina, který byl rychlejší a síť se protáhli všichni. Při reflexi se ptám, jak se jim aktivita líbila a jestli pochopili smysl hry. Aktivita chlapce zaujala, někomu se zdála těžká, smysl hry viděli ve spolupráci, obratnosti a o připravovaném postupu. Tomáš namítá, že jejich skupina to měla těžší, protože šla jako první. Honza řekl, že jsem měla druhé skupině zavázat oči nebo je zavřít do kabiny, aby od nich neokukovali. Další aktivitou byla Ulička důvěry. Aktivitu se zúčastnili všichni, někteří odhodili zábrany na závěr. Chlapci hodnotili Uličku důvěry kladně, někteří měli obavy, že ostatní nedají ruce pryč, ale aktivita je nadchla.

Další schůzku jsme začali soutěžní aktivitou běhu na novinách. Každý člen týmu dostane jeden list novin, celý tým dostane jeden list navíc. Tým se musí přemístit pomocí novin, nikdo nesmí šlápnout mimo noviny, vítězí tým, který bude nejrychlejší. Pravidla nepochopili správně úplně všichni, předvedla jsem tedy s trenérem názornou ukázkou. Zvítězil

tým Pepy, vše se obešlo bez konfliktů. Během reflexe se děti vzájemně chválili, jak aktivitu zvládli a vůbec se nehádali. Následovala stavba domečku pro lesní skřítky. Aktivita probíhala v lese, účastníci mohli používat cokoliv v lese najdou, ale neměli by nic trhat. Domečky se všem skupinám povedly, nešlo určit jediného vítěze, proto jsem ocenila tým Tomáše za největší stavbu, tým Filipa za nejhezčí stavbu a tým Lukáše za nejpropracovanější stavbu. Bylo vidět, že chlapci jsou na své výtvary pyšní, někteří si je fotografovali. Na dotaz, proč jsem zařadila tuto aktivitu, odpovídali Kvůli spolupráci, komunikaci, fantazii, šlo o dobrý nápad. Pěťa to okomentoval slovy: No, přece, aby nebyla trpaslíkům zima a měli se, kde schovat. Martin měl obavy, že přijdou jiné děti a domečky jim zničí.

Na příští schůzku jsem připravila Frisbee v lese. Během aktivity se naštěstí nikdo nezranil, přestože to chvílemi vypadalo špatně. Problém byl, že se dětem nechtělo přestat hrát, smlouvaly, že chtějí ještě chvíli, nakonec zavelel trenér a všichni se vrátili. Následovala aktivita Namaluj domeček. Skupiny měly za úkol namalovat dům s červenou střechou, černým komínem Každý z týmu si vytáhl kartičku s nějakým omezením, někdo neviděl, někdo nemluvil, někdo nesměl použít pravou ruku a někdo nesměl použít určité barvy. Skupiny měly úkol vypracovat společně. Honza si vytáhl omezení pravé ruky, hned se zaradoval, protože je levák. Změnila jsem u něho omezení na levou, chvíli se mnou diskutoval, ale pak se pustil do práce. Ve skupině Lukáše si všichni pomáhali, ve skupině Tomáše byla spolupráce také celkem dobrá a ve skupině Pepy byla pomoc ostatním minimální. Během reflexe jsem se ptala, jaká byla spolupráce členů. Skupiny Tomáše a Lukáše hodnotily spolupráci kladně, skupina Pepy si byla vědoma nedostatků. Ptala jsem se účastníků, kteří neviděli, jak se cítili jako slepí a zda pomoc od skupiny byla dostatečná. Filip, kterému nikdo nepomohl, řekl, že mu to bylo jedno. Martin i Petr se cítili hrozně, potvrdili, že by nechtěli být slepí. Michal řekl, že to byla hrůza, že nemohl mluvit. Matěj tvrdil, že jemu to nevadilo, že nemohl mluvit. Ptala jsem se, jaký si myslí, že měla hra smysl, odpovídali kvůli spolupráci, abychom pomáhali ostatním, abychom si to vyzkoušeli, jaké to je. Reflexe se neustále zlepšovaly, každou schůzku jsem cítila zlepšení.

Trenéři si pochvalovali vysokou účast na trénincích, ale děti se začínaly obávat ukončení programu a vyptávaly se mne i trenérů, jestli budeme v programu pokračovat a jestli budeme hrát i během letního soustředění. Program jsme nakonec protáhli do konce fotbalové sezóny, chlapci na závěr vyplnili dotazníky a konec programu jsme uzavřeli společně s rozloučením u ohně na závěr sezóny. Aktivitu, které děti během programu absolvovaly, jsou uvedeny v seznamu her v příloze č. 3.

4.5. Hodnocení trenérů

Trenéři Karel a Pavel pracují s dětmi dlouhou dobu a občas si stěžují, že bývají unavení. Sám Karel často opakuje, že skončí, ale zatím setrvává kvůli nedostatku trenérů. Únava je na něm znát, schází mu energie, chuť a trpělivost. Zdá se, že trenérství mu již nepřináší radost a uspokojení, ve funkci setrvává jen z pocitu povinnosti. U trenérů Pavla a Josefa je vidět, že jim trénování dětí přináší radost a uspokojení. Trenér Pavel říká: „Já jsem s těma klukama rád a nejenom s nima, ale s Váma se všema, co se motáte kolem fotbalu, jsem rád, že tady s Váma můžu bejt, je mi s Váma moc dobře“. Podobně vnímá situaci Josef, když říká: „Já se na trénink s klukama vždycky těším, tohle se musí dělat pro radost, ne pro povinnost nebo pro prachy. A pak, když ti přijde nějaký rodič pochválit, co jsi toho kluka naučil, to je ta největší odměna“. Rozdílný názor mají trenéři v používání nových metod a způsobů. Trenér Karel má největší zkušenosti, ale jakékoliv novinky nebo změny přijímá velmi nerad a sám vysvětluje: „Já jsem ze starý školy, já tyhle nové věci nemám rád“. Naopak Josef s Václavem se novým nápadům nebrání a spíše je vítají.

Děti, které dnes přicházejí do fotbalového oddílu, nejsou fyzicky příliš zdatné a obratné. Příčinu vidí trenéři v nedostatku pohybu, děti dnes tráví většinu volného času sledováním televize nebo hraním her na počítači. Trenér Pavel k tomu říká: „Děti dneska nemaj potřebu jít ven, jsou celý dny u počítače, já to vidím u svých vnuků, ty taky hrajou hry na počítači celý dny se sluchátkama na uších“. Velký vliv také přisuzují nedostatečné tělesné výchově na školách. Trenéři se shodli, že dnes děti nezvládají kotrmelec, běžná tělocvičná náradí jako je koza vidí poprvé a tyč na šplhání nebo švihadlo, používají na tréninku poprvé. Trenér Karel dodává: „Dneska tomu tělocvikovi ve škole moc nedaj. Já to vidím, když přijde učitelka s dětma na hřiště, děti si tu lítaj a flákaj se a ona je nechá“.

Děti dnes často používají vulgární výrazy. Nejčastěji to bývá na zápasech, pokud se jim nedaří, ale je běžné, že tyto výrazy používají i během běžného hovoru. Trenérům tento způsob komunikace nevyhovuje, sami jsou občas překvapeni, jaké výrazy používají. Trenér Pavel popisuje: „Kolikrát slyším takové výrazy, že se červenám. Když jdu kolikrát kolem školy a slyším, jak mluví holky, kam se na ně kluci hrabou“. Používání nevhodných slov zřejmě bude rozšířeným problémem, protože rozhodčí v poslední době před zápasy upozorňují trenéry, že budou malé fotbalisty trestat, pokud takové výrazy uslyší. Sami trenéři uvádějí, že na tréninku si chlapci dávají pozor, ale během zápasu či v nějakém afektu neslušná

slova používají. Trenéři Karel a Josef používání těchto slov řeší na tréninku dřepy nebo kliky, Pavel to řeší domluvou. Trenér Josef se k tomu vyjadřuje: „Na tréninku si dávaj pozor, ale občas jim to ujede, ale ty vole už nepovažuju za sprostý slovo to už k nim prostě patří“.

Většina dětí v oddíle se s neúspěchem příliš dobře nevyrovnává. Pokud se na hřišti setkají s lepším soupeřem, ztrácí někteří hráči o hru zájem. Hra je přestane bavit, nemají chuť pokračovat, na hřišti se stávají spíše pasivními. Trenér Karel k tomu říká: „Když na zápase dostávají jeden gól za druhým a vidí, že soupeř je lepší, přestávají hrát a bojovat, protože mají pocit, že to stejně nemá cenu“. Během neúspěšného zápasu dochází mezi chlapci k vzájemnému osočování, chlapci si vzájemně vybíjejí zlost na slabších spoluhráčích. Trenér Pavel se k tomu vyjadřuje: „Takovej Pepa, ten nadává skoro každému, on je gólman a nechce, aby to zůstalo na něm, tak svaluje vinu na ostatní“. Někteří hráči prohru přijímají celkem klidně, jsou zamlklejší, ale nikoho nenapadají. Poměrně častým jevem po neúspěšných zápasech bývá, že hráči zdůvodňují prohru ztíženými překážkami. Přestože jejich soupeři hrají za stejných podmínek. Stěžují si na špatně upravené hřiště, špatný míč, na nevhodné počasí nebo na rozhodčího. Přiznat si vlastní chybu je pro ně mnohdy těžké. Trenéři si uvědomují, že pro vývoj dítěte je setkání s neúspěchem velmi důležitá zkušenost. Sport umožňuje dětem, aby se s neúspěchem uměly vyrovnat a reagovaly přiměřeně. Dítě potřebuje zažít úspěch i prohru, kdyby dítě zažívalo jen úspěch, neumělo by přijmout prohru a ztrácelo by chuť se zlepšovat, při častém neúspěchu zase dítě ztrácí motivaci. Trenér Pavel to vidí takto: „Kluci potřebujou poměřit svoje síly s ostatními a občas prostě vyhrát musí, jinak by je to přestalo bavit. A zase, kdyby pořád jen vyhrávali, ztratili by chuť se zlepšovat, vítězství by je tolik netěšilo a byli by namachrovaný. Kluci si prostě musí zažít radost z úspěchu, ale musí se naučit přijmout prohru, to se prostě nedá nic dělat, tak to prostě je“.

Za největší problém považují trenéři malou spolupráci mezi dětmi. Chlapci spolu nespolupracují, snaží se prosadit jednotlivě a nefungují jako jeden tým. Fotbal je kolektivní hra, která je založená na vzájemné spolupráci všech hráčů. Podle trenéra Josefa tomu napomáhá skutečnost, že na turnajích pořádající kluby vyhlásují nejlepšího hráče. Děti se pak snaží stát se nejlepším hráčem sami a v týmu nespolupracují. On sám se k tomu říká: „Já jim říkám, že gól dal tým, vyhrál tým, snažím se to zdůrazňovat, že jsou skupina a ne jednotlivci“.

Dalším negativním jevem v chování dětí je rozjívenost, neposlušnost a lenost. Problémy s kázní zaznamenávají trenéři především na trénincích. Na příčinách těchto problémů se trenéři neshodli, trenér Karel vidí příčinu v častém sledování televize nevhodných pořadů, Pavel vidí příčinu v rodině a Josef má dojem, že problémy souvisí

s obdobím dospívání. Trenér Pavel se k tomu vyjadřuje: „Vono je to tou výchovou, dneska je taková uvolněnější, já to vidím, kluk rodičům říká jménem, ani je neposlechne a kolikrát jsem slyšel, jak pošle rodiče někam“. Trenér Josef si stěžuje, že děti na tréninku musí neustále hlídat, jakmile se otočí, děti přestávají cvičit. Josef k tomu říká: „Kluci na jednu stranu vyžadují striktní dodržování pravidel, teda po nás po dospělých, ale sami, jakmile dostanou příležitost, sami je okamžitě poruší“.

Trenérům vadí nedostatečná spolupráce rodičů. Dříve bývalo běžné, že rodiče dětí chodili pomáhat na hřiště na brigády, dnes na brigády nechodí rodiče vůbec. Rodiče přivezou své dítě na trénink, za dvě hodiny si pro dítě přijedou a tím veškerá aktivita rodičů většinou končí. Některé rodiče jezdí s dětmi na zápasy, ale jsou i tací, kteří neviděli své dítě ani na jednom zápase. Trenér Libor k tomu říká: „Jak se asi ten kluk musí cejtit, když se na něj rodiče nikdy neprijdou podívat, nepodpořej ho a nedaj mu najevo, že je zajímavý, co jejich kluk dělá“.

To trenér Josef vidí problém na straně příliš ambiciózních rodičů, kteří pravidelně jezdí na zápasy svého potomka, chválí pouze své dítě a ostatní děti kritizují. Tím zhoršují atmosféru v týmu, často dochází ke konfliktům s ostatními rodiči a to vše většinou před zraky dětí. Trenér Josef to popisuje: „Já už nevím, co s nima mám dělat, pokřikují na ostatní děti během zápasu, to se samozřejmě nelíbí ostatním rodičům, tak se do sebe pustí a ty děti pak na hřišti koukají, jak se jejich rodiče na tribuně hádají“.

Trenéři přiznávali, že neměli žádné představy o připraveném programu. Trenér Karel považoval můj program za něco zbytečného, byl přesvědčen, že program, který nesouvisí s fotbalem, nemůže ovlivnit skupinu malých fotbalistů. Program tedy přijal (jako předseda fotbalového oddílu musel dát souhlas), ale aktivně se na něm příliš nepodílel. Ani trenéři Josef s Pavlem také netušili, jak program bude probíhat. Josef k tomu říká: „Vůbec jsem netušil, co budeš s klukama dělat, ale znám tě dlouho, tak jsem ti důvěřoval. Navíc jsem chtěl vyzkoušet něco, co by mohlo klukům pomoci“. Trenér Pavel dodává: „Já jsem byl strašně zvědavý, co budete s Josefem s těma dětma dělat“.

Trenéři vůbec netušili, jak bude program probíhat. Postupně všichni trenéři pochopili smysl a cíle programu a někteří se sami do programu aktivně zapojili. Trenéři zaznamenali, že se chlapci již oslovují jmény. Celkově zaznamenali zlepšení vztahů ve skupině, ocenili, že starší chlapci sami od sebe pomáhají i menším dětem. Sportovci se během tréninků k sobě chovali lépe a i na zápasech ubylo vzájemné osočování. Trenéři popsali, že během tréninku si

hoši občas vzájemně připomínali pravidla, když docházelo k jejich porušování. Trenéři si celkově program pochvalují, s chováním malých fotbalistů jsou spokojeni, jen si kladou otázku, zda se chování zlepšilo natrvalo nebo zda se po nějaké době chování dětí opět zhorší.

4.6. Skupinová koheze

Prezentace výsledků vznikla na základě mého průběžného pozorování, rozhovoru s trenéry a párovým dotazníkem vyplněným chlapci z fotbalového oddílu před začátkem a po skončení programu.

Členové oddílu se do programu zapojili všichni, ani jednou nikdo nevyužil principu dobrovolnosti. V počátcích programu byla na dětech znát nejistota, ale rozpaky brzy překonaly a do aktivit se zapojily s chutí a na konci schůzky za mnou běhaly a chtěly vědět, co budou dělat příště nebo chtěly některé aktivity zopakovat. V počátcích se chlapci ve skupině snažili některé členy skupiny vytěsnit nebo vynechat, ale brzy pochopili, že je důležitá spolupráce celé skupiny a začali brát i ostatní členy jako rovnocenné partnery. Poté už spolu všichni velmi dobře spolupracovali a stanovené úkoly se snažili pečlivě společně plnit. Během prvních schůzek jsem zaznamenala určitou rivalitu a vzájemné osočování, ale postupně tyto konflikty vymizely. V počátcích se stávalo, že určití jedinci se pokoušeli k dosažení cíle využít podvodu nebo nečestného jednání, ale brzy pochopili, že kladu důraz na férové chování a později se o to již nepokoušeli. Občas z nich byla cítit hrdost, když hodnotili spolupráci ve své skupině. Poměrně dlouhou dobu jim trvalo pochopit, že během reflexí mluví pouze jeden, ale nakonec se nám podařilo překonat i tento problém. Velmi mile jsem byla překvapená obsahem reflexí, kdy bylo vidět, že se všichni zamýšlejí nad smyslem a cílem hry a byli schopni srovnávat stejné situace, které zažili během aktivit a situacemi v reálném životě. Díky tomu, že se měli možnost lépe se poznat a poznat přednosti a schopnosti ostatních členů skupiny, začaly respektovat i slabší hráče, kteří vynikají v jiných disciplínách. V průběhu programu jsem občas zaregistrovala vulgární výraz, ale postupem času téměř vymizely.

Podle mého pozorování by se dalo říci, že mezi dětmi došlo k celkovému zlepšení chování ve skupině. Chlapci se během programu lépe poznali, po pár schůzkách se oslovovali jmény nebo přezdívkami. Atmosféra ve skupině se výrazně zlepšila, členové skupiny se přestali dělit do skupinek, navzájem spolupracovali a začali se respektovat. Během tréninků došlo k celkovému zlepšení chování. V jarní sezóně si malí fotbalisté vedli výborně, za celou

dobu pouze jednou prohráli. Myslím, že tyto výsledky s naším programem nesouvisí, výsledky ovlivňuje příliš mnoho faktorů.

Trenéři se shodli, že před začátkem programu neměli žádnou představu, jak bude program probíhat. Postupně všichni trenéři pochopili smysl a cíle programu a někteří se sami do programu aktivně zapojili. Trenéři zaznamenali, že se chlapci již oslovují jmény. Celkově zaznamenali zlepšení vztahů ve skupině, ocenili, že starší chlapci sami od sebe pomáhají i menším dětem. Sportovci se během tréninků k sobě chovali lépe a i na zápasech ubylo vzájemné osočování. Trenéři popsali, že během tréninku si hoši občas vzájemně připomínali pravidla, když docházelo k jejich porušování. Trenéři si celkově program pochvalují, s chováním malých fotbalistů jsou spokojení, jen si kladou otázku, zda se chování zlepšilo natrvalo nebo zda se po nějaké době chování dětí opět zhorší.

Na základě dotazníku, který členové oddílu vypracovali, by se dalo říci, že ve skupině došlo ke zlepšení vzájemných vztahů. Vypracování dotazníků se účastnilo 18 chlapců ve věku 10-14 let, průměrný věk je 12,16. Dotazníky jsem dala dětem k vyplnění na začátku programu, druhé dotazníky děti vyplňovaly po jeho skončení. Děti odpovídaly na 10 otázek hodnocených od 1 do 5, přičemž nižší hodnoty potvrzují kladné hodnocení otázky týkající se vztahů ve skupině. Děti mohly v dotazníku získat minimálně 10 bodů, maximální počet bodů byl 50. Nižší počet bodů, znamená vyšší skupinovou kohezi. V prvním dotazníku uvedeném před počátkem programu byl průměr součtu odpovědí - hrubého skóru 24,55, v druhém dotazníku vyplněném po skončení programu byl průměr 16,33. Odchylka je 8,7, což je statisticky významná hodnota, která potvrzuje výrazné zlepšení skupinové dynamiky. Výsledky dotazníku jsou uvedeny v tabulce č.1.

Tabulka č. 1

		Před			Po				
Počet respondentů	Věk	Průměr	Odchylka	Median	Průměr	Odchylka	Median	W	p
18	12,16	24.1	8,7	25,5	16,3	4,6	15,5	153	<0.0001

4.7. Diskuse

Výsledky dotazníku mohla ovlivnit skutečnost, že si chlapci mohli při vyplňování druhého dotazníku otázky pamatovat. Chlapci velmi rychle pochopili, že připravený program nemá cíl pouze oživit jim trénink, ale brzy pochopili, že by jim měl pomoci zlepšit chování, komunikaci a rozvinout spolupráci. Nejsem si proto úplně jistá, zda někteří jedinci neodpovídali v druhém dotazníku tak, aby mi udělali radost.

Zlepšení chování na tréninku mohla ovlivnit skutečnost, že trénink probíhal bezprostředně po našich aktivitách. Když jsem pozorovala děti na tréninku nebo zápasu, všimla jsem si, že pokud udělaly něco v rozporu s našimi dohodami, podívali se směrem ke mně. Nevím, jestli si dodržování dohod nespojili pouze s programem a se mnou a zda si je přenesou i do reálného života.

Tento výzkum zkoumal pouze jednu skupinu dětí, které se zúčastnily připraveného programu. Je otázkou, jaké by byly výsledky v porovnání s jinou skupinou, která se programu s prvky dobrodružné výchovy nezúčastnila a zúčastnila by se jiného programu a v rámci programu by také děti měly možnost se lépe poznat a sblížit se.

5. Závěr

Na základě celkového hodnocení jsem došla k závěru, že připravený program ovlivnil dynamiku skupiny malých fotbalistů. Děti se lépe poznaly, vzájemně se podporují, vytvořily se mezi nimi užší vazby a mezi některými i přátelské vztahy. Komunikace se výrazně zlepšila a spolupráce je na mnohem lepší úrovni. Výrazně ubylo nevhodného chování mezi členy oddílu. Všechny tyto změny způsobily zlepšení atmosféry ve skupině, chlapci se na trénink těší a přichází dobře naladěni.

Tento projekt nebyl přínosem jen pro děti, které se projektu zúčastnily, ale i pro mne. Dlouhodobý program s jednou skupinou byl pro mne novou zkušeností. Zúčastnit se tohoto programu bylo velmi zajímavé. Měla jsem možnost pozorovat skupinu, jak se průběžně vyvíjí a mění. Myslím, že jsem dostala odpověď na svou otázku, zda může program zlepšit chování skupiny dětí. Program byl přínosem i pro trenéry, kteří měli možnost se seznámit s aktivitami využívající dobrodružnou výchovu, sami využili možnost se některých aktivit zúčastnit a zlepšení chování dětí jim zpříjemní práci. Předpokládám, že hry s prvky dobrodružné

výchovy budeme v oddílu provozovat i nadále, během sportovních soustředění nebo víkendových akcí. Dlouhodobý program v nejbližší době neplánuji, je to poměrně časově náročná záležitost, ale své uplatnění by ve sportovním klubu jistě našel. Program a jeho vyhodnocení mě však přivedlo k zamyšlení a položení si otázky, zda bude efektivita programu trvalá nebo dojde po nějaké době ke zhoršení chování dětí ve skupině.

6. Seznam použité literatury a zdrojů

6.1. Literatura

ČÁP, J., MAREŠ, J., 2007. Psychologie pro učitele. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČAPEK, R., 2014. Odměny a tresty ve školní praxi. 2. přepr. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4639-5.

ČINČERA, J., 2007. Práce s hrou: pro profesionály. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.

DOVALIL, J., 2008. Lexikon sportovního tréninku. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.

DVOŘÁKOVÁ, Z., 1991. T. G. Masaryk-Sokol a dnešek. 1. vyd. Praha: Hříbal. ISBN 80-900132-3-6.

FONTANA, D., 2010. Psychologie ve školní praxi. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-725-1.

FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A., 2007. Učení zážitkem a hrou – praktická příručka instruktora, 1.vyd., Brno, Computer Press ISBN: 978-80-251- 1701-9.

HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L., 2009. Zážitkově pedagogické učení. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2816-2.

CHRÁSKA, M., 2007. Metody pedagogického výzkumu. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

KASPER, T., KASPEROVÁ, D., 2008. Dějiny pedagogiky. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2429-4.

KIRCHNER, J., 2009. Psychologie prožitku a dobrodružství. 1. vyd. Brno: Computer Press ISBN 978-80-251-1701-9.

KÖSSL, J., KRÁTKÝ, F., MAREK, J., 1986. Dějiny tělesné výchovy II. Praha: Olympia.

KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M., 2008. Vybrané kapitoly z dějin tělesné výchovy. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1566-0.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. 2. aktual. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

MARTÍNEK, Z., 2009. Agresivita a kriminalita školní mládeže. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2310-5.

NAKONEČNÝ, M., 2009. Sociální psychologie. 2. rozš. a přepr. vyd. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1679-9.

NEUMAN, J., 2007. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-276-8.

NOVOTNÝ, I., HRUŠKA, M., 2010. Biologie člověka. 4. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 978-80-7373-007-9.

PÁVKOVÁ, J. A KOL. 2008. Pedagogika volného času. 4. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

PERIČ, T., 2004. Sportovní příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., 2009. Psychologie sportu. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5.

SVOBODA, B., 2007. Pedagogika sportu. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol., 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

ŠANTORA, R., NOSEK, V., JANOŮ, S., DOSTÁL, V., 2012. Skautské století. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2622-2.

VÁGNEROVÁ, M., 2005. Vývojová psychologie I. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

6.2. Internetové odkazy

Česká obec sokolská , 2007, Organizace [online], [vid. 10. 6. 2014], dostupné z:

<http://www.sokol.eu/organizace-A9EF>

ČUS, 2014, Co je ČUS? [online], [vid. 10. 6. 2014.], dostupné z:

<http://www.cuscz.cz/o-nas/co-je-cus.html>

7. Přílohy

Příloha č. 1

7.1. Otázky pokládané trenérům během rozhovorů

Jak kluci prožívají úspěch, podporují se vzájemně, dokáží se společně radovat z vítězství?

Jak prožívají kluci neúspěch, prohru?

Jaké jsou rozdíly v chování kluků na tréninku a během zápasu?

Co je největším problémem v chování kluků v tvém oddíle, ve tvé skupině?

Dochází mezi kluky k zesměšňování, ponižování, pokud ano, v jakých situacích k tomu dochází a jak takové situace řešíš?

Požívají kluci vulgarismy a v jakých situacích k nim dochází?

Jak se chovají místní kluci ke klukům pocházejícím z okolních měst či obcí?

Jak se díváš na program s dětmi, který dělám?

Příloha č. 2

7.2. DOTAZNÍK

Zakroužkuj číslici každé tvrzení podle návodu, dotazník je anonymní, pokus se odpovídat pravdivě na všechny otázky.

1 - určitě ano

2 - spíše ano

3 - nevím

4 - spíše ne

5 - určitě ne

V našem týmu mám několik blízkých přátel 1 2 3 4 5

Když mám potíže, vím, že mi spoluhráči pomohou 1 2 3 4 5

V našem týmu se dokážeme při úspěchu společně radovat 1 2 3 4 5

V našem týmu se dokážeme při neúspěchu vzájemně povzbudit 1 2 3 4 5

Záleží mi na tom, co si o mně ostatní v týmu myslí 1 2 3 4 5

S členy týmu se setkávám i mimo fotbal 1 2 3 4 5

Cítím, že jsem do týmu dobře zapadl 1 2 3 4 5

V našem týmu si vzájemně pomáháme 1 2 3 4 5

V našem týmu si vzájemně přejeme úspěch 1 2 3 4 5

Jsem rád, že jsem členem týmu Lučan 1 2 3 4 5

7.3. Příloha č. 3

Seznam her: Andělská Anděla

Cesta tmou
Dohody
Erby
Frisbee v lese
Gordický uzel
Hu tu tu tu
Kdo chybí?
Když dva dělají totéž
Klávesnice
Kočka a myš
Kontakt
Limericky
Manažeři, inženýři
Mimozemští živočichové
Minové pole
Monstrum
Motýli farma
Namaluj domeček ...
Noemova archa
Obruče, hýbejte se
Pavoučí síť
Prasátko, kvíkni
Předávaná
Přetahování

Rozstříhaná zpráva

Siamská dvojčata

Skládačka puzzle

Slepá řada

Slepý sochař

Spojení

Stavba věže

Stopovaná

Tanec na kládě

Ulička důvěry

Výkřiky ve tmě

Živá abeceda